Fujita Koichiro



Mẹ trẻ chăm con khỏe

Bật mí những phương pháp chăm sóc giúp nâng cao khả năng miễn dịch cho trẻ của cha mẹ Nhật

Thiên Di dịch

alphabooks
NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

ĐỐI VỚI TRẺ NHỎ, HỆ MIỄN DỊCH HẾT SỨC QUAN TRỌNG!

Nếu trẻ có sức đề kháng tốt...



Thường ít mắc các chứng bệnh dị ứng cũng như một số bệnh nhiễm khuẩn!

Hãy nuôi dạy con em chúng ta thật khỏe mạnh nhé!



Bác sỹ Fujita

Mục đích ra đời của cuốn sách là nhằm cung cấp cho các bậc cha mẹ những thông tin hữu ích giúp nâng cao khả năng miễn dịch của trẻ.



Dễ bị cảm hoặc nhiễm virus cúm



Dễ bị nổi mẩn ngứa, dị ứng phấn hoa



Khả năng hoạt động kém, dễ mệt mỏi



Dễ bị ngộ độc thực phẩm hoặc dễ gặp các vấn đề về đường tiêu hóa



Lời nói đầu

Nâng cao sức đề kháng là việc không thể thiếu đối với trẻ em

"Làm thế nào để có thể giúp trẻ tránh những bệnh như bệnh Atopy[(1)]?" Đó là câu hỏi mà chúng ta vẫn thường gặp, và cuốn sách này được tôi viết ra nhằm mục đích giải đáp những thắc mắc như vậy.

Tuy nhiên vẫn còn có những thắc mắc như: "Nếu bệnh Atopy gây biến chứng nặng hơn thì phải làm thế nào?" Đây lại thực sự là vấn đề khó có thể giải đáp ngắn gọn được, bởi vì diễn tiến, liệu pháp chữa trị cũng như nguyên nhân của các chứng bệnh dị ứng rất phức tạp. Do đó nếu muốn tìm hiểu rõ ràng, chúng ta phải tham khảo ý kiến của các chuyên gia trong lĩnh vực này.

Hiện nay, trung bình cứ khoảng hai bé thì có một bé ngay từ khi ra đời sẽ có thời kỳ mà cha mẹ phải thường xuyên lo lắng về hiện tượng nổi mẩn hay hen suyễn. Vì thế như một lẽ dĩ nhiên, vấn đề này ngày càng được quan tâm nhiều hơn.

Theo kết quả của một cuộc khảo sát gần đây, những trẻ nhà có nhiều anh chị em, đi nhà trẻ sớm hay được nuôi dạy ở nông thôn, tiếp xúc với chó mèo ngay từ nhỏ lại thường ít mắc các chứng bệnh dị ứng hay hen suyễn. Tóm lại, rõ ràng chúng ta có thể ngăn ngừa được bệnh Atopy hay hen suyễn nhờ vào chế độ sinh hoạt điều độ và ăn uống phù hợp.

Những bậc cha mẹ hiện đại thường có xu hướng quan trọng hóa các vấn đề của con cái. Ví dụ khi trẻ mới sốt nhẹ thì ngay lập tức cho uống kháng sinh, họ không biết rằng việc sử dụng các loại thuốc kháng sinh vô hình trung lại làm cho những trực khuẩn[(2)] có lợi cho bé cũng bị tiêu diệt. Điều này dẫn đến hậu quả là hệ miễn dịch của trẻ dần bị suy yếu.

Từ khi bắt tay vào nghiên cứu mối liên quan giữa giun đũa và chứng dị ứng phấn hoa, tôi phát hiện ra rằng những người vô tình làm chết khuẩn que hay

những vi khuẩn cộng sinh khác có sức đề kháng kém hơn hẳn so với những người khác. Bởi lẽ, con người dẫu sao vẫn phải sống cùng với những sinh vật cộng sinh có lợi cho cơ thể mình.

Tôi cho rằng để con cái chúng ta khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần, vai trò quan trọng nhất vẫn thuộc về những sinh vật cộng sinh như một số loại trực khuẩn. Hãy nhớ rằng việc cộng sinh với những trực khuẩn có lợi sẽ giúp nâng cao sức khỏe của trẻ lên rất nhiều.

Theo cảm nhận của cá nhân tôi trong thời gian gần đây, thế hệ trẻ của chúng ta có sự phát triển về thể chất, nhưng chúng lại rất ít khi lắng nghe người khác, tính kiên nhẫn cũng không cao. Nhiều đứa trẻ không thể dậy sớm buổi sáng và liên tục phàn nàn về những điều chúng không ưng ý. Tôi biết đa phần các bậc làm cha mẹ đều có tâm lý chiều chuộng, quan tâm hết mực đến con mình, nhưng chính sự nuông chiều đó đã vô tình tước đi những cơ hội để trẻ nâng cao sức đề kháng hoặc làm tổn hại đến khả năng hoạt động bình thường của hệ miễn dịch của trẻ.

Nào các bậc cha mẹ, chúng ta hãy cùng nhau nâng cao sức đề kháng của trẻ!

Giới thiệu các nhân vật



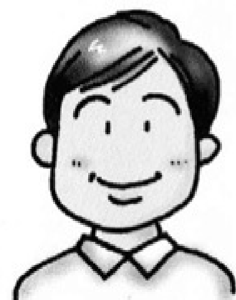
Mẹ Sawai



Bố Sawai



Mẹ Owata



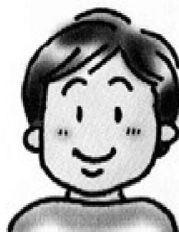
Bố Owata



Yuu



Nao



Ritsu



Momoko

Gia đình Sawai

Cả bố và mẹ đều không bị dị ứng. Con trai đầu bị dị ứng nhẹ.

Mẹ Sawai: hoàn toàn không bị dị ứng. Hơi lơ đễnh. Bà có cảm giác con trai bị dị ứng, nhưng dạo gần đây mới bắt đầu để ý.

Bố Sawai: là một ông bố vui vẻ, phóng khoáng, nuông chiều con cái. Không bị dị ứng với thứ gì.

Yuu (lớp 2): hơi nhõng nhẽo. Gần đây có biểu hiện bị dị ứng.

Nao (mẫu giáo): khác với anh trai, bé có vẻ

không bị dị ứng.

Gia đình Owata

Mẹ bị dị ứng phấn hoa, chỉ có con gái đầu có dấu hiệu bị dị ứng.

Mẹ Owata: bị hen suyễn và dị ứng phấn hoa. Biết mình bị dị ứng, mẹ Owata lo lắng không biết có di truyền sang con không.

Bố Owata: hoàn toàn khỏe mạnh, không bị dị ứng.

Momoko (lớp 5): bị hen suyễn và dị ứng, nhưng dạo gần đây có vẻ khỏe mạnh hơn trước. Là một cô bé khá kỹ tính.

Ritsu (lớp 3): một đứa trẻ mũm mĩm. Thích có không gian của riêng mình, tính cách hoàn trái ngược với chị. Không bị dị ứng.



Chương I

Những thông tin đúng đắn về việc nâng cao sức đề kháng

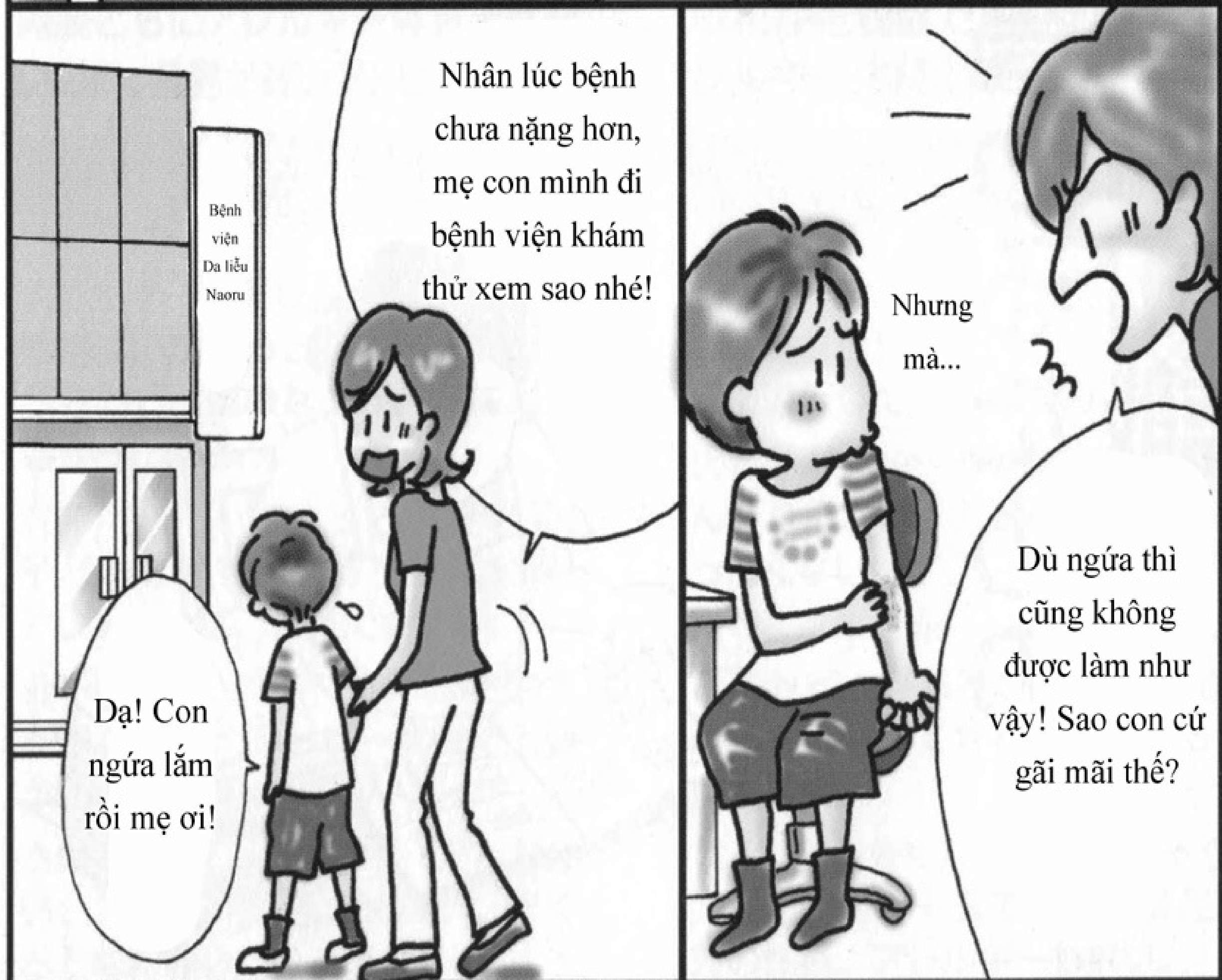
* Phần truyện tranh, các bạn hãy đọc từ phải qua trái nhé!

BỆNH ATOPY ĐƯỢC NHẮC ĐẾN GẦN ĐÂY LÀ BỆNH GÌ THẾ NHỈ?



CON CHÚNG TA BỊ MẮC NHỮNG BỆNH MÀ CHÚNG TA CHƯA TỪNG NGHE TÊN TRƯỚC ĐÓ...


Khoảng ba ngày trước...
Ngứa quá đi! Ngứa quá đi! Con ngứa quá đi mất!
Này Yuu! Không được làm thế nữa!
Sột sột...


Nhân lúc bệnh chưa nặng hơn, mẹ con mình đi bệnh viện khám thử xem sao nhé!
Bệnh viện Da liễu Naoru
Dạ! Con ngứa lắm rồi mẹ ơi!
Dù ngứa thì cũng không được làm như vậy! Sao con cứ gãi mãi thế?
Nhưng mà...


Bé nhà chị bị bệnh Atopy rồi!
Có lẽ là...
Bé Sawai! Mẹ Sawai!


Atopy sao?
Đúng là em có hơi bất ngờ một chút...


Momoko nhà chị cũng vậy, từ hồi còn nhỏ cơ. Mà dạo này mấy đứa nhỏ bị bệnh đó nhiều ghê!
Từ khi nào mà nhiều người lại mắc bệnh này như vậy nhỉ? Thời của chị em mình làm gì có ai bị bệnh này cơ chứ...
Mà có vẻ bệnh đó không thấy xuất hiện ở người già, đúng không?

40 NĂM TRƯỚC, GẦN NHƯ KHÔNG CÓ TRẺ EM NÀO MẮC BỆNH ATOPY



GẦN ĐÂY, NHỮNG BỆNH DO SỨC ĐỀ KHÁNG CỦA CƠ THỂ KÉM NGÀY MỘT GIA TĂNG

Người mắc bệnh Atopy ngày càng nhiều hơn

Trong khoảng vài năm trở lại đây, tỷ lệ người Nhật mắc các bệnh như Atopy, viêm da dị ứng, hen suyễn hay dị ứng phấn hoa chiếm khoảng 30% dân số. Điểm đáng chú ý là số trẻ em bị bệnh đang ngày càng tăng cao. Theo số liệu thống kê, khoảng 40% trẻ em dưới 9 tuổi rất dễ mắc những chứng dị ứng nói trên.

Tuy nhiên, vào khoảng 40 năm trước Nhật Bản gần như không xảy ra tình trạng này. Câu hỏi đặt ra là liệu nguyên nhân chính gây ra những chứng dị ứng trên có phải là do sự biến đổi của môi trường hay chế độ ăn uống hằng ngày không?

Nguyên nhân chính là do đâu?

Khi bị nhiễm khuẩn hay khi virus xâm nhập, cơ thể chúng ta sẽ sản sinh kháng thể IgE(1). Kháng thể này có nhiệm vụ tiêu diệt những kẻ lạ mặt khi chúng xuất hiện.

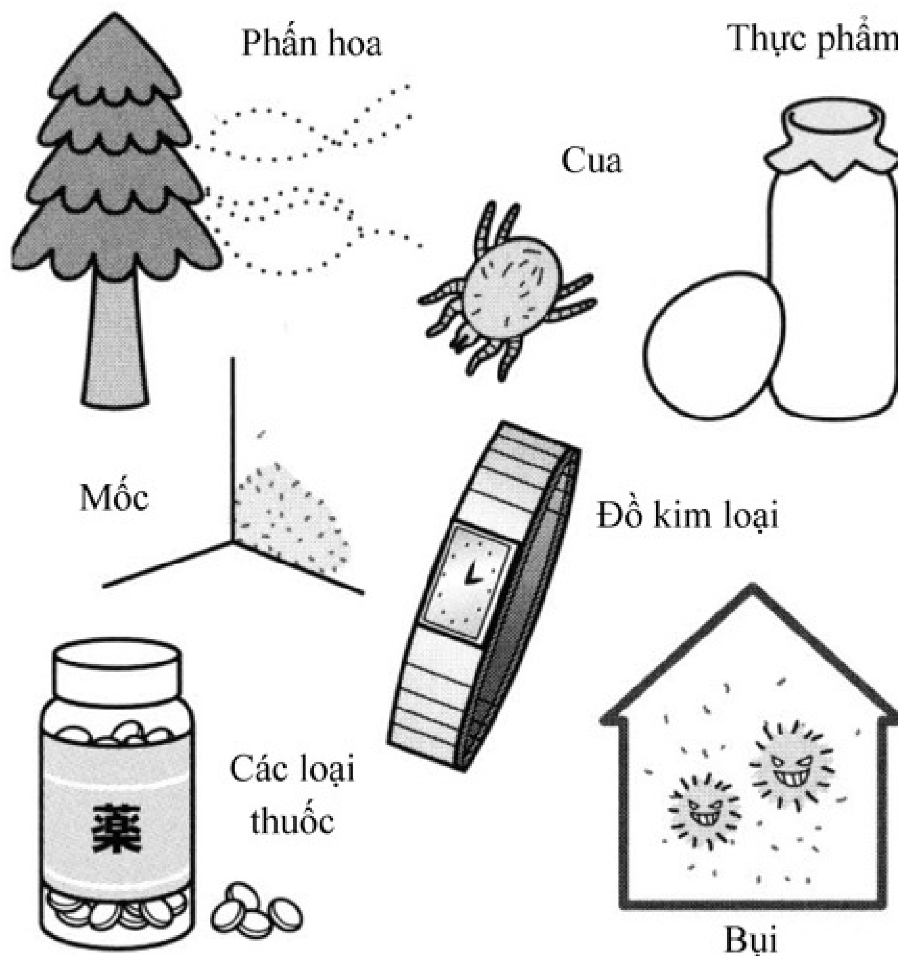
Tuy nhiên trong một số trường hợp tiếp xúc với những chất vô hại, do cơ thể nhạy cảm quá mức khiến cho kháng thể vẫn hoạt động chống lại những chất này. Và đó chính là nguyên nhân gây ra hiện tượng dị ứng.

Cơ chế hoạt động của dị ứng như sau: Tế bào Mast(2) gia tăng đột biến, giải phóng các chất như serotonin(3) hay histamine(4) trong cơ thể.

Tế bào Mast có mặt ở rất nhiều nơi, ví dụ như dưới niêm mạc phế quản, niêm mạc mũi, dưới các lớp biểu bì da…

Sự phát triển của các tế bào Mast này sẽ gây ra những chứng bệnh khác nhau. Nếu tế bào Mast phát triển mạnh ở phần biểu bì thì sẽ gây ra bệnh Atopy; phát triển ở niêm mạc phế quản thì sẽ gây ngứa, nổi mẩn đỏ; nếu phát triển trong niêm mạc mũi thì gây ra bệnh dị ứng phấn hoa. v.v..

Các tác nhân gây bệnh



Môi trường quá sạch sẽ cũng là một trong những nguyên nhân chính

Rất nhiều người lo sợ sự xâm nhập của vi khuẩn hay virus, vì vậy họ đã biến môi trường sống của mình trở nên sạch sẽ quá mức, đồng thời dùng thật nhiều

chất tẩy rửa để đề phòng. Thế nhưng, việc sử dụng các chất tẩy rửa đó sẽ tiêu diệt cả những vi khuẩn có lợi cho cơ thể. Đó là chưa kể khi một loại virus hay vi khuẩn nào đó xâm nhập, việc cơ thể chúng ta phản ứng tự vệ bằng những cơn dị ứng là điều cần thiết.

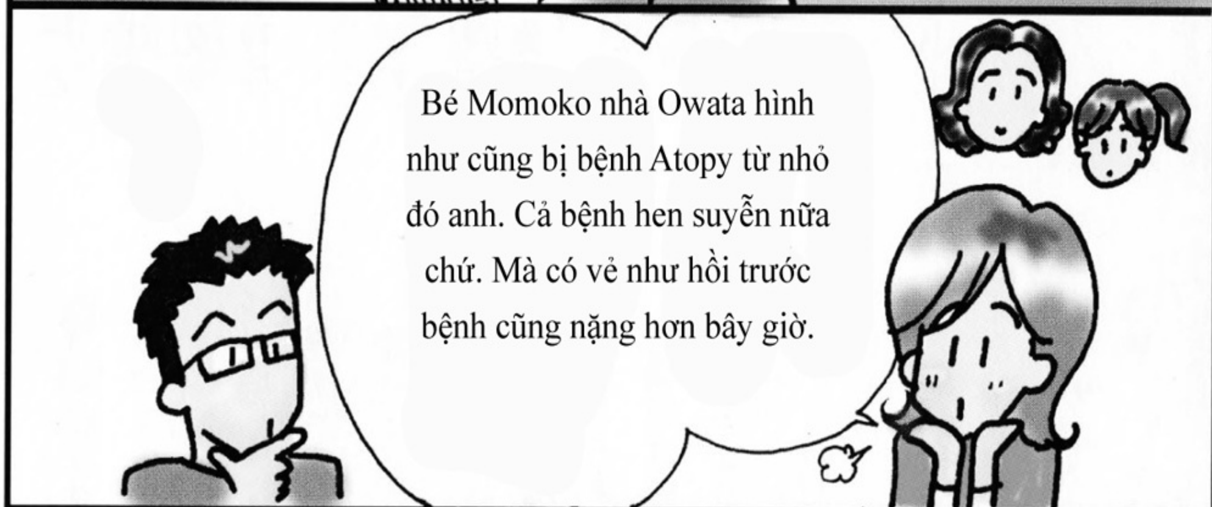
Trong một môi trường sống quá sạch sẽ, chúng ta đã vô tình tiêu diệt cả những vi khuẩn có lợi sống cộng sinh trong cơ thể mà không hề biết rằng hành động đó lại khiến cho những cuộc "xâm lăng" của căn bệnh dị ứng diễn ra dễ dàng hơn. Không chỉ có vậy, việc này còn khiến cho bệnh dị ứng xuất hiện nhiều biến thể mới. Và không ai khác, chính chúng ta sẽ phải gánh chịu hậu quả này.

LIỆU DỊ ỨNG CÓ DI TRUYỀN KHÔNG?



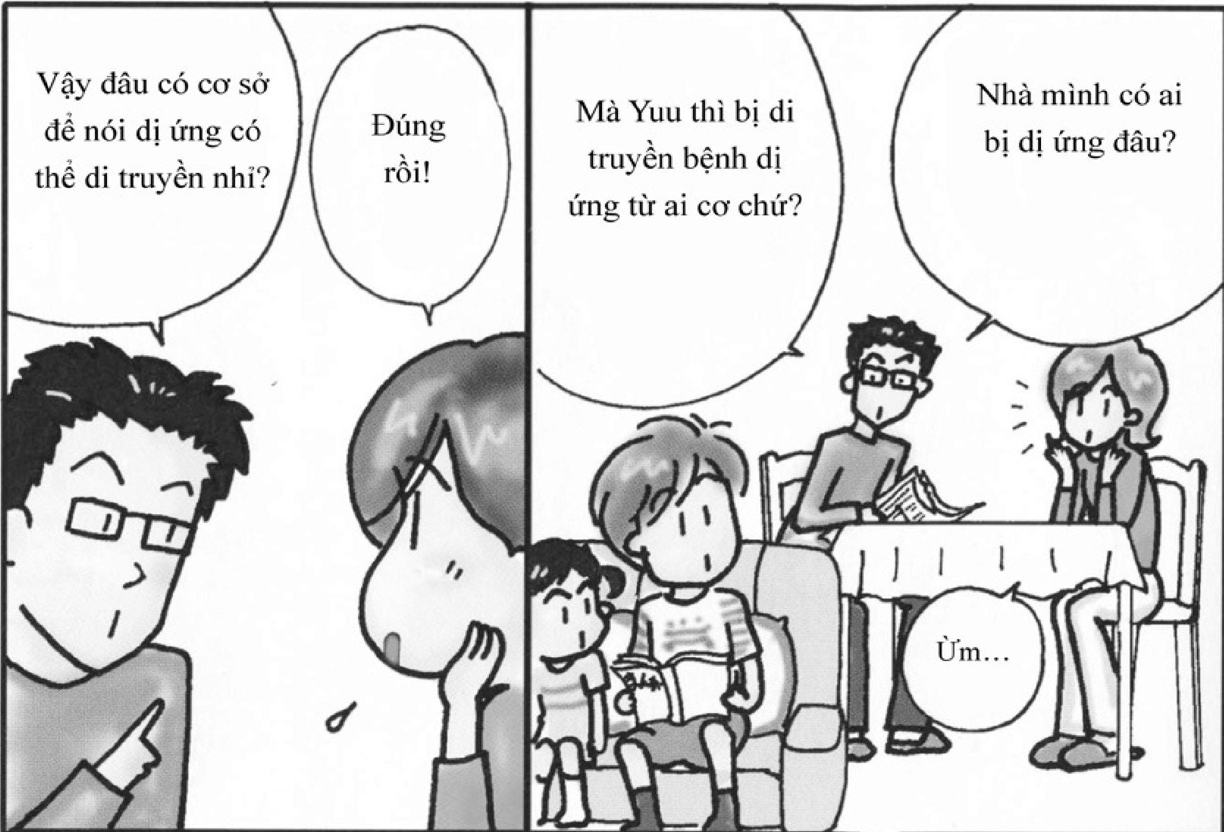
DA NHẠY CẢM, DỄ DỊ ỨNG CÓ DI TRUYỀN KHÔNG?


Vậy sao? Bé Yuu nhà mình bị bệnh Atopy ư?
Thật khó tin quá!


Bé Momoko nhà Owata hình như cũng bị bệnh Atopy từ nhỏ đó anh. Cả bệnh hen suyễn nữa chứ. Mà có vẻ như hồi trước bệnh cũng nặng hơn bây giờ.


Em cũng có nghe chị ấy nói, chị ấy hay bị dị ứng phấn hoa và nổi mẩn.
Vậy chắc là do di truyền rồi anh nhỉ?


Nhắc đến mới nhớ, thảo nào cứ đến mùa xuân là anh thấy chị Owata mang khẩu trang để tránh dị ứng phấn hoa. Chắc cơ địa bị dị ứng sẵn rồi nhỉ?


Vậy đâu có cơ sở để nói dị ứng có thể di truyền nhỉ?
Đúng rồi!
Mà Yuu thì bị di truyền bệnh dị ứng từ ai cơ chứ?
Nhà mình có ai bị dị ứng đâu?
Ừm…


Cùng là dị ứng, nhưng triệu chứng ở da và ở cơ quan hô hấp cũng khác nhau mà em.
Ừm, em cũng không thấy bé Ritsukun mắc bệnh dị ứng nào cả.
Ha ha!
Ôi hay quá!
Dị ứng, hen suyễn
Khỏe
Atopi
Khỏe
Khỏe
Atopy, hen suyễn
Vậy thì nguyên nhân chính đến từ đâu ta?
Khỏe
Khỏe

HÃY NÂNG CAO SỨC ĐỀ KHÁNG ĐỂ CHỐNG LẠI BỆNH DỊ ỨNG DO DI TRUYỀN



SỮA MẸ CÓ TÁC DỤNG RÕ RỆT TRONG VIỆC PHÒNG CHỐNG VÀ NGĂN NGỪA DỊ ỨNG Ở TRẺ NHỎ

Không phải ai cũng bị dị ứng do di truyền

Có thể kết luận rằng bệnh dị ứng rất dễ di truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, nhưng nói thế không có nghĩa là cha mẹ mắc bệnh dị ứng thì chắc chắn con cũng sẽ bị. Rất nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, nếu cả bố và mẹ cùng dị ứng một loại thức ăn nào đó hay cùng bị bệnh dị ứng như viêm da Atopy, thì có 70% khả năng con cái cũng sẽ mắc chứng dị ứng tương tự. Mặt khác, nếu một trong hai người (bố hoặc mẹ) dị ứng thì chỉ có 30% khả năng trẻ sẽ bị di truyền. Thế nhưng, cũng có trường hợp cả bố và mẹ đều bị dị ứng Atopy nhưng trẻ lại không bị di truyền.

Như vậy có thể thấy, nếu cả bố và mẹ đều bị bệnh dị ứng thì khả năng con mắc bệnh sẽ rất cao. Bên cạnh đó, không thể nói rằng nguyên nhân gây ra bệnh dị ứng chỉ đơn thuần là do di truyền, mà nó còn chịu nhiều sự tác động khác từ môi trường sống.

Sữa mẹ giúp phòng chống bệnh dị ứng

Tại Nhật, ngày càng có nhiều trẻ em bị dị ứng thức ăn. Một trong những nguyên nhân của tình trạng này là do trẻ không được bú sữa mẹ đầy đủ trong suốt thời kỳ sơ sinh.

Trong trường hợp trẻ bị dị ứng thức ăn do di truyền (bẩm sinh), nếu chỉ nuôi trẻ bằng sữa ngoài, nhiều khả năng cơ thể trẻ sẽ phản ứng lại với thức ăn.

Tất nhiên, đó chưa phải là lý do đủ để phát bệnh, nhưng nếu trẻ tiếp xúc thêm với các yếu tố môi trường (nắng, bụi, gió…) thì mầm bệnh rất dễ phát triển.

Vì vậy từ lúc trẻ mới sinh cho đến 10 tháng tuổi, hãy nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ. Với những trẻ có bị di truyền mầm mống bệnh dị ứng đi chăng nữa thì việc bú sữa mẹ cũng giúp giảm thiểu khả năng trẻ bị dị ứng với các loại thức ăn sau này.

Nâng cao sức đề kháng của trẻ sơ sinh

Chúng ta vẫn biết sữa mẹ giúp tăng khả năng đề kháng ở trẻ nhỏ. Đặc biệt đối với trẻ từ lúc mới sinh cho đến khoảng ba tuần tuổi, sữa mẹ không chỉ giúp hoàn thiện hệ thống miễn dịch và tiêu hóa mà còn có thể nâng cao sức đề kháng.

Tuy nhiên, để nâng cao sức đề kháng của một đứa bé từ lúc mới sinh là chuyện không hề đơn giản.

Nâng cao sức đề kháng của trẻ nhờ việc nuôi trẻ bằng sữa mẹ



Các đặc tính chống lây nhiễm trong sữa non và sữa trưởng thành có cả thành phần hòa tan và thành phần tế bào. Thành phần tế bào bao gồm macrrophage, tế bào limpho, bạch cầu hạt trung tính và các tế bào biểu mô. Các thành phần này tập trung rất cao ở sữa non và giảm đi ở sữa trưởng thành.

SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ BỆNH HEN SUYỄN



BỆNH HEN SUYỄN VÀ NHỮNG BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN HỌNG, PHỔI THÌ SAO NHỈ?



Bé Momo nhà Oowata vừa bị hen suyễn, vừa bị nổi mẩn nữa, chắc là vất vả lắm đây…

Đừng có gãi!

Da, nhưng

Đừng có gãi nghe chưa!


Này, nhìn kìa!
Con không chỉ bị dị ứng thôi đâu, cố gắng đừng gãi!
Anh này, bé Momo nhà Oowata không biết phải nhập viện bao nhiêu lần rồi đấy!


Xe chạy bằng năng lượng mặt trời đấy em! Thế thì không khí sẽ trong lành hơn, mà cũng không còn cảm giác khó chịu nữa nhỉ?


%
Nhưng so với trước đây...
Bầu không khí bị ô nhiễm hơn rất nhiều.
Sau một thời gian dài phát triển...
Những trẻ bị bệnh dị ứng hay hen suyễn sẽ càng nhiều lên phải không?
Thế thì quả là đáng lo!

SỐ NGƯỜI BỊ HEN SUYỄN TĂNG GẤP ĐÔI SO VỚI 10 NĂM TRƯỚC. ĐÂU LÀ NGUYÊN NHÂN CHÍNH DẪN ĐẾN TÌNH TRẠNG SUY GIẢM SỨC ĐỀ KHÁNG NÀY?



Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG NGHIÊM TRỌNG DẪN ĐẾN VIỆC SỐ NGƯỜI MẮC BỆNH HEN SUYỄN ĐANG GIA TĂNG ĐỘT BIẾN

Hen suyễn là do cơ quan hô hấp bị dị ứng

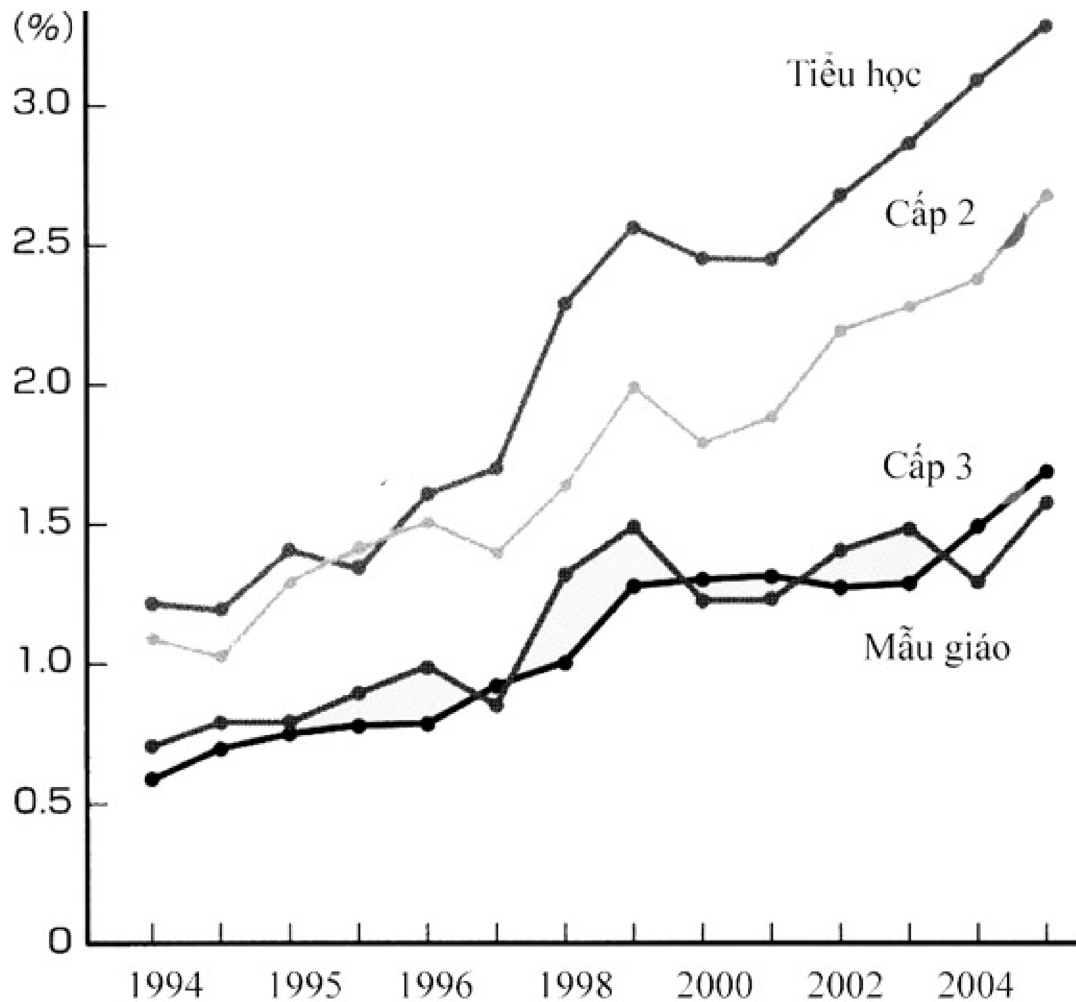
Nguyên nhân của bệnh hen suyễn có thể kể đến như môi trường bị ô nhiễm nghiêm trọng, bị di truyền hoặc chịu tác động từ những yếu tố ngoại cảnh… Dù chưa thể xác định nguyên nhân một cách rõ ràng, nhưng chắc chắn môi trường bị ô nhiễm khiến cho số trẻ bị hen suyễn đang tiếp tục gia tăng. Bên cạnh đó, môi trường sống quá sạch sẽ cũng có liên quan tới việc suy giảm sức đề kháng của cơ thể.

Gần đây các gia đình Nhật thường hay treo thêm màn chắn ở cửa ra vào hay cửa sổ để chắn gió. Đồng thời, họ cũng trải thảm và sử dụng máy điều hòa trong phòng. Chính điều đó vô hình trung lại tạo ra môi trường sinh sôi nảy nở cho những con bọ mang chất gây dị ứng hoặc gây ra ẩm mốc.

Ngoài ra khi tẩy trùng những đồ dùng của bé như bình sữa, bát ăn… các bậc phụ huynh thường có thói quen sử dụng những chất có khả năng diệt trùng cao hoặc những sản phẩm tiệt trùng. Nhưng thực chất, đây lại chính là con đường dẫn đến tình trạng suy giảm sức đề kháng ở trẻ nhỏ.

Cơ chế hoạt động của sức đề kháng

Đề kháng là cơ chế cơ thể tự bảo vệ để chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn và virus từ bên ngoài. Sau khi xác định được danh tính của kẻ xâm nhập, cơ thể sẽ sản sinh ra những tế bào lympho (bạch cầu) nhằm tiêu diệt chúng. Dĩ nhiên, việc làm cho cơ thể trở nên sạch sẽ không phải là điều gì sai trái.



(Nguồn: Theo báo cáo khảo sát điều tra sức khỏe học đường của Bộ Giáo dục Nhật Bản)

Tuy nhiên, do cha mẹ quá chú trọng việc giữ cho môi trường xung quanh trẻ luôn trong trạng thái ít vi khuẩn nên sẽ dẫn đến hệ lụy là sức đề kháng của trẻ sẽ ngày càng giảm. Số trẻ mắc các bệnh như hen suyễn, bệnh Atopy, bệnh dị ứng ngày càng tăng.

PHÒNG TRÁNH BỆNH DỊ ỨNG CÓ PHẢI LÀ VIỆC QUAN TRỌNG TRONG QUÁ TRÌNH NUÔI CON KHÔNG?

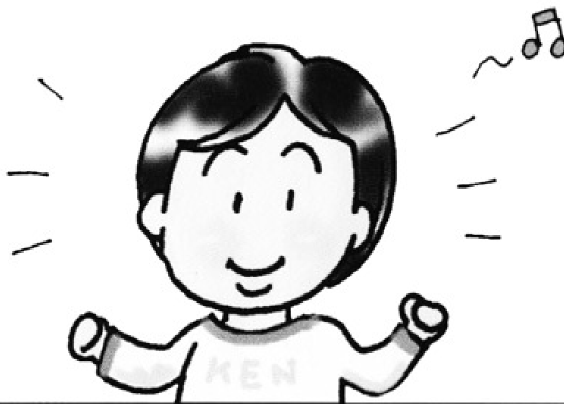


PHẢI CHĂNG CÁC BÀ MẸ CÓ XU HƯỚNG LO LẮNG QUÁ MỨC CHO ĐỨA CON ĐẦU LÒNG CỦA MÌNH?

Bé Momoko nhà Oowata từ nhỏ đã bị bệnh Atopy và hen suyễn.



Ngược lại, em trai của Momokolại rất khỏe mạnh.



Bé Yuu con trai đầu nhà Sawai gần đây bị phát hiện mắc bệnh Atopy.



Vậy mà em gái cậu nhìn rất khỏe mạnh hoạt bát, không có biểu hiện gì là sẽ bị bệnh dị ứng!









Lúc nào cũng giữ sạch sẽ quá mức, lo tránh bị cảm nọ kia...


Rồi lại còn súc miệng, rửa tay rồi diệt khuẩn… Hồi đó sao mà cầu kỳ quá thể!
Đúng vậy đó!
Ngay cả hồi cho con uống sữa, mình cũng khử trùng tất cả mọi thứ nhỉ?
Nào là núm cao su, bình sữa… lần nào cũng kỹ càng hết mức.


Tóm lại, những bà mẹ một con thường có xu hướng lo lắng thái quá.
Chính xác là vậy đó!
Vậy mà đến đứa thứ hai thì sao cũng được, cũng không còn kỹ càng như trước.
Chắc là do thấy mệt quá rồi.
Cẩn thận là tốt nhưng nếu thái quá thì sẽ khiến sức đề kháng của trẻ bị suy giảm!
Sức đề kháng?
Toàn cho chơi bằng tay không...

TRẺ EM ĐƯỢC BAO BỌC QUÁ MỨC THÌ DỄ MẮC BỆNH DỊ ỨNG



THỐNG KÊ CHO THẤY, NHỮNG TRẺ NHÀ CÓ ĐÔNG ANH EM THÌ ÍT MẮC BỆNH DỊ ỨNG HƠN NHỮNG TRẺ MÀ GIA ĐÌNH CHỈ CÓ TỪ MỘT TỚI HAI CON.

Con một dễ mắc bệnh dị ứng

Những bậc cha mẹ thường muốn tạo ra một môi trường sạch sẽ để bảo vệ con khỏi sự xâm nhập của virus hay trực khuẩn để trẻ ít mắc bệnh hơn. Thế nhưng, môi trường sạch sẽ quá mức lại khiến cho trẻ không khỏe mạnh.

Kết quả nhiều cuộc khảo sát cho thấy, thành phần gia đình và bệnh dị ứng có tác động qua lại lẫn nhau. Những trẻ nhà có đông anh chị em thì thường ít mắc bệnh dị ứng hơn. Thêm vào đó, những trẻ là con đầu cũng thường dễ mắc bệnh hơn so với các anh chị em trong gia đình. Ngoài ra, so với những gia đình có mẹ đi làm ở ngoài thì những trẻ có mẹ làm nội trợ lại có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

Vậy qua những khảo sát trên, chúng ta có thể rút ra kết luận gì?

Đó là so với những đứa con sau, con đầu lòng thường được mẹ quan tâm chu đáo và được nuôi dưỡng trong môi trường sạch sẽ hơn.

Phụ huynh hay có xu hướng cho rằng những đứa trẻ đồng trang lứa với con mình “không sạch sẽ cho lắm”. Chính vì vậy họ thường cố gắng cách ly con, tạo ra một môi trường sạch sẽ và khử trùng cho chúng, nhưng điều này lại khiến cho trẻ dễ mắc các bệnh dị ứng hơn.

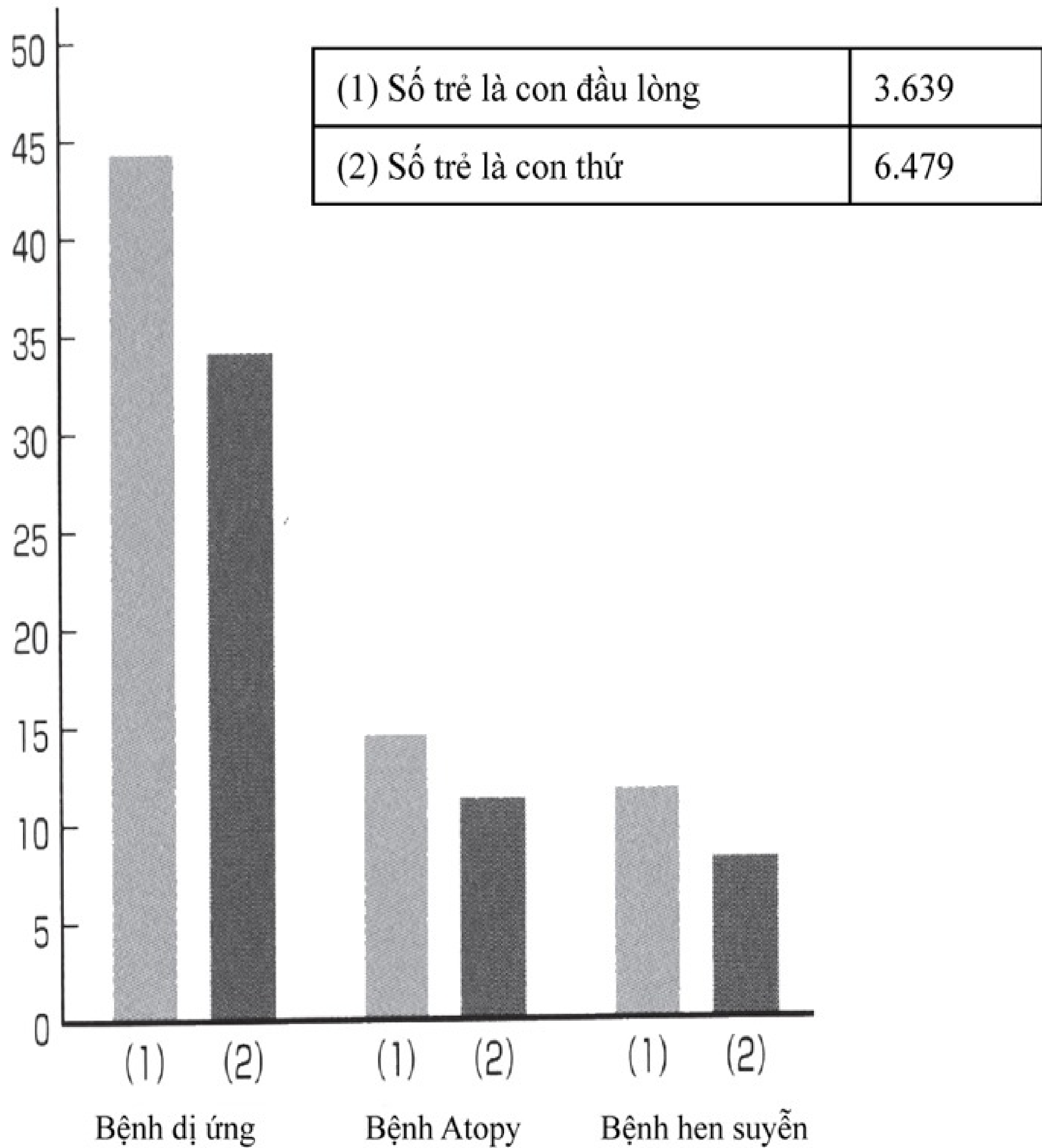
Môi trường quá sạch sẽ gây phản tác dụng

Một cuộc khảo sát được thực hiện ở Anh đã chỉ ra rằng, trong hơn 17.000 trẻ sơ sinh mắc bệnh dị ứng thì tỷ lệ con đầu mắc bệnh vẫn cao hơn con thứ. Bên cạnh đó, các dữ liệu cũng cho thấy những trẻ sớm được cầm nắm đồ vật cũng ít mắc các chứng bệnh nổi mẩn hơn.

Với những trẻ nhà có đông anh chị em, trẻ sẽ có nguy cơ tiếp xúc với virus, vi khuẩn nhiều hơn, nhưng nhờ đó mà sức đề kháng cũng được nâng cao, giúp trẻ ít mắc các bệnh dị ứng hơn.

Xét từ phương diện sức khỏe của trẻ, môi trường quá sạch sẽ thậm chí còn phản tác dụng. Chúng ta có thể làm rõ vấn đề này hơn qua những số liệu đã được thống kê sau đây:

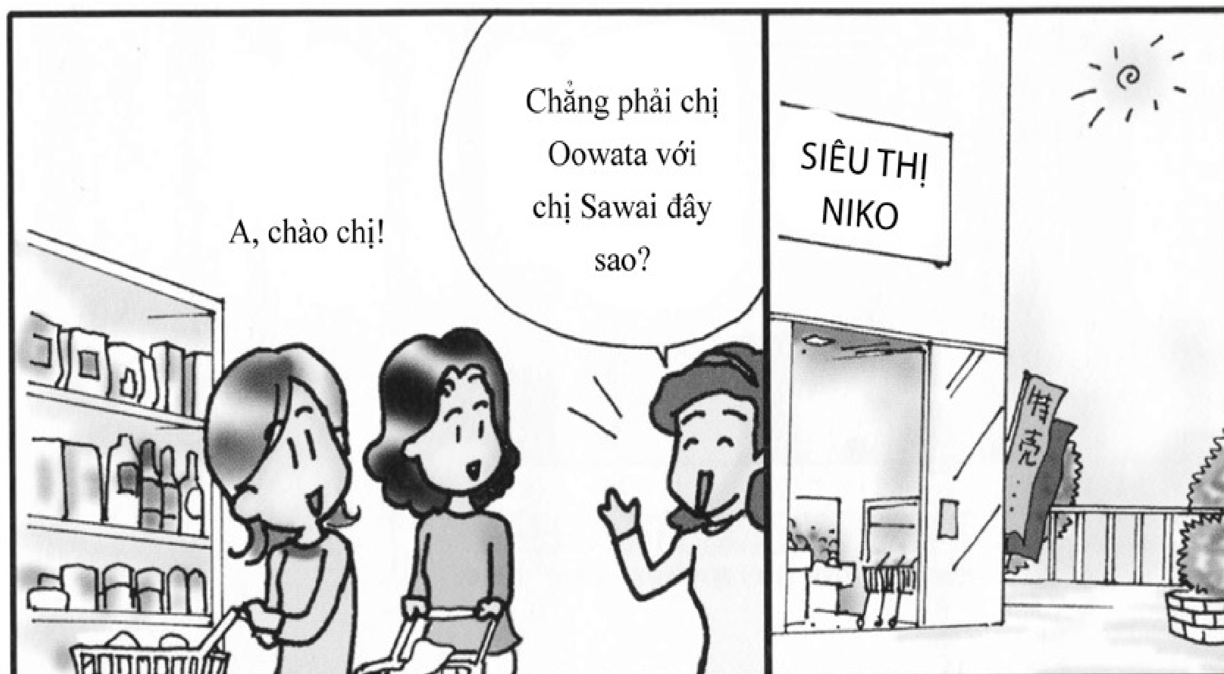
Những trẻ là con đầu dễ mắc bệnh dị ứng



TRẺ EM CÓ BỊ DỊ ỨNG PHẤN HOA KHÔNG?



MỌI NGƯỜI THƯỜNG NGHĨ CHỈ CÓ NGƯỜI LỚN MỚI BỊ DỊ ỨNG PHẤN HOA, NHƯNG THỰC TẾ LÀ...



Các chị đang đi...

Hắt xì!!!

Em bị cảm à?

Không phải, dị ứng phấn hoa đấy ạ. Năm nay có hơi sớm hơn một chút!

Em phòng ngừa đủ cả rồi đấy mà cả năm lúc nào cũng bị...

Thế thì khổ nhỉ?


Chị cũng bị dị ứng phấn hoa, nhưng không đến mức cả năm...
Nhưng nửa năm trước thấy chị ấy vẫn bình thường lắm mà?


Dạo này nhiều người lớn bị dị ứng phấn hoa ghê!
Ừ, chị cũng mới bị dạo gần đây thôi!
À, mà chị nghe bác sỹ ở khoa tai mũi họng nói
Có trường hợp cả bố mẹ và con đều bị đấy!


Bố mẹ và con ấy ạ?
Ừ, nhưng mà...
Nếu chuẩn bị đầy đủ đồ dùng để phòng ngừa bệnh dị ứng thì không sao đâu!
Gửi cô ạ!
SPRING

SỐ TRẺ EM BỊ DỊ ỨNG PHẤN HOA NGÀY CÀNG GIA TĂNG



SỮA CHUA CÓ TÁC DỤNG VỚI BỆNH DỊ ỨNG PHẤN HOA. TUY NHIÊN TRƯỚC HẾT CHÚNG TA PHẢI CÓ MỘT CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐIỀU ĐỘ.

Không chỉ người lớn mới bị dị ứng phấn hoa

Nguyên nhân gây ra dị ứng phấn hoa đương nhiên là do phấn hoa, bệnh này khiến cho chúng ta bị hắt hơi, sổ mũi, ngứa mắt và nhiều triệu chứng khác. Đặc biệt là vào đầu xuân, thời điểm có rất nhiều phấn hoa bay lơ lửng trong không khí.

Gần đây, người ta còn phát hiện ra thêm một vài tác nhân gây bệnh khác như phấn hoa của cây bách hay từ các chi cỏ phấn hương. Thống kê cho thấy, có khoảng 60 loài thực vật có thể gây ra những triệu chứng dị ứng.

Bên cạnh đó, bụi trong nhà cũng là một trong những yếu tố khiến cho tỷ lệ người bị viêm mũi dị ứng ngày càng tăng cao. Thế nên, đầu xuân không còn là thời gian duy nhất trong năm có nhiều người mắc bệnh nữa.

Nhiều người cho rằng chỉ có người lớn mới bị viêm mũi dị ứng. Tuy nhiên vài năm gần đây, số trẻ em mắc bệnh này lại đang có khuynh hướng gia tăng.

Vậy nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng này là do môi trường sống hiện nay của trẻ quá sạch sẽ, hay là do sự thay đổi của chế độ ăn uống hằng ngày?

Có phải sữa chua có hiệu quả phòng chống bệnh dị ứng?

Sở dĩ sữa chua được cho là có hiệu quả đối với các triệu chứng của bệnh dị

ứng, đó là bởi sữa chua là một thực phẩm chứa nhiều dưỡng chất, trong đó có axit lactic được tạo nên bởi vi khuẩn lactic (vốn là một loại vi khuẩn lên men tốt cho sức khỏe).

Vi khuẩn lactic có trong sữa chua giúp phát triển môi trường axit trong ruột. Dưới tác dụng của axit lactic, những vi khuẩn có lợi sẽ được giữ lại, giúp cho quá trình tiêu hóa ở ruột diễn ra thuận lợi.

Quá trình này giúp duy trì các vi khuẩn có lợi, tạo nên sự cân bằng của hệ vi sinh đường ruột. Đồng thời có tác dụng kích thích hoạt động của niêm mạc đường tiêu hóa, kìm hãm những triệu chứng của bệnh dị ứng phấn hoa.

Không chỉ có vậy, vi khuẩn này còn có khả năng ngăn chặn các chất gây ung thư và tăng cường sức đề kháng, vì vậy chúng được coi là loại vi khuẩn rất tốt cho sức khỏe

Axit lactic có nhiều trong sữa chua, phô mai, xì dầu… Nhờ các loại thực phẩm này mà hệ tiêu hóa có thể hoạt động tốt hơn. Và người ta hy vọng rằng hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn cũng giúp ích cho việc ngăn ngừa những triệu chứng của bệnh dị ứng phấn hoa.

Sự cân bằng của hệ vi sinh trong đường ruột là rất quan trọng

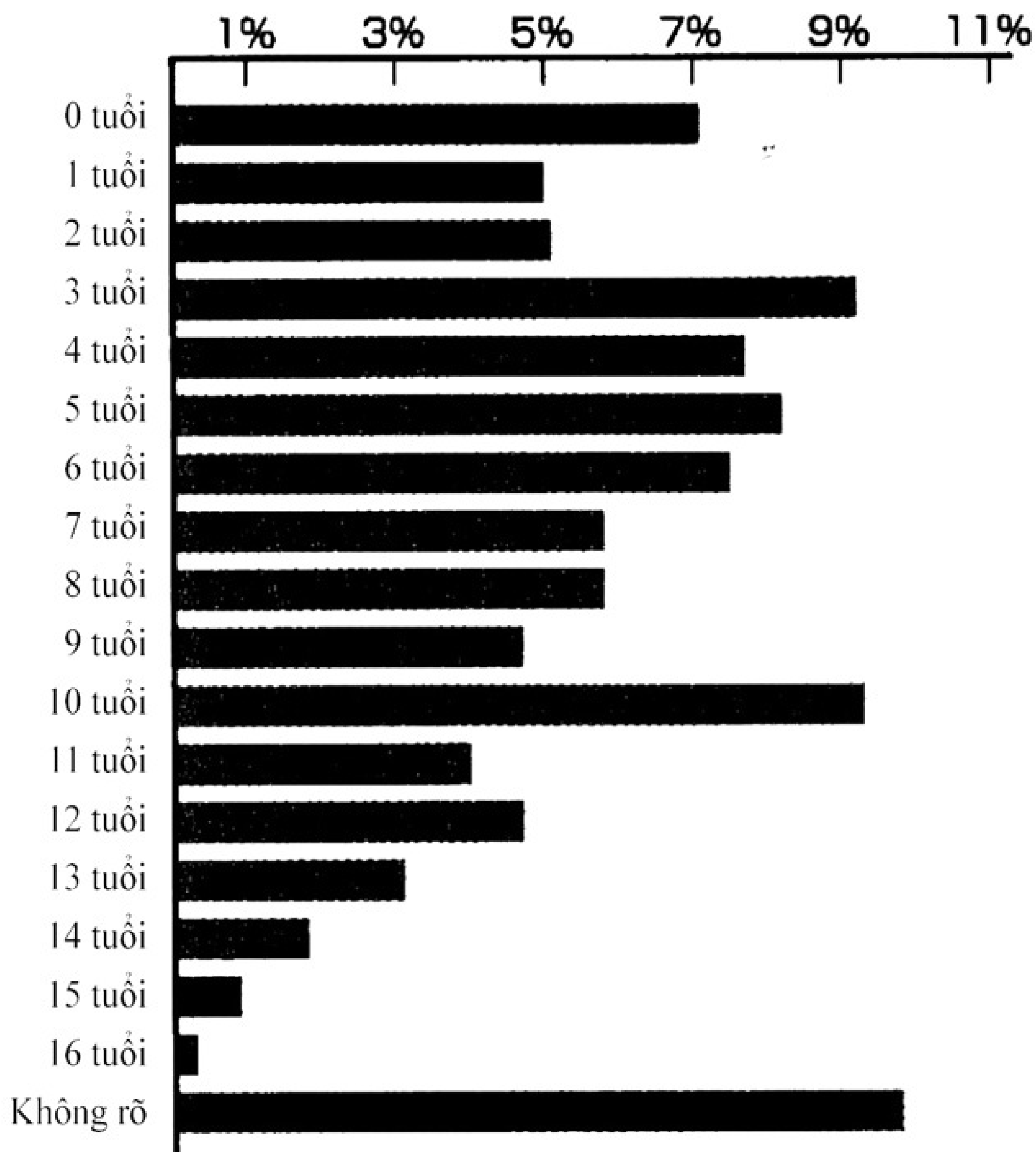
Nói thế không có nghĩa chỉ vi khuẩn lactic trong đường ruột là quan trọng. Có những vi khuẩn được cho là có hại như vi khuẩn đại tràng (trực khuẩn coli) cũng trợ giúp hiệu quả cho quá trình tiêu hóa hay tổng hợp các loại vitamin. Chỉ khi số lượng vi khuẩn này tăng lên quá nhiều, nó mới thực sự trở thành vi khuẩn “có hại”.

Trong một cơ thể có đường ruột khỏe mạnh, vi khuẩn lactic giúp kiểm soát sự gia tăng của trực khuẩn coli, từ đó tạo nên sự cân bằng cho đường tiêu hóa.

Đáng chú ý là vi khuẩn lactic không chỉ mang lại những tác dụng nhất định đối với bệnh dị ứng phấn hoa mà còn giúp cân bằng quá trình tiêu hóa.

Độ tuổi mắc bệnh dị ứng phấn hoa ngày càng giảm

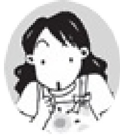
Khảo sát được thực hiện ở 2.571 bé. Tuy nhiên, bác sỹ cũng cho rằng có thể mới xuất hiện triệu chứng mà thôi.



(Nguồn: Hãng dược phẩm Rohto)

STRESS LIỆU CÓ LÀ TÁC NHÂN GÂY RA BỆNH DỊ ỨNG?

KHI CHÚNG TA PHẢI TRẢI QUA NHỮNG ĐỢT CĂNG THẲNG



NGHIÊM TRỌNG, LIỆU ĐIỀU ĐÓ CÓ ẢNH HƯỞNG VÀ GÂY RA BỆNH ATOPY?


Nguyên nhân gây ra bệnh nổi mẩn hay dị ứng ban đầu là do đâu?…
Có giống nhau không ta?


Nếu chọn ra một nguyên nhân cụ thể nào đó thì có vẻ hơi khó.
Nhưng hình như nếu bị stress nhiều thì có thể biến chuyển thành dị ứng đấy!
Stress ư?


Ví dụ như ở nhà chị chẳng hạn. Chị mà có dấu hiệu bị hen suyễn là bé Momoko cũng bị theo luôn, tin nổi không?
Khè...khè
Ôi sao thế con?
Rồi khi bố cháu thuyên chuyển công tác. Cứ có nhiều việc phải lo là thế nào cũng bị nổi mẩn ngứa.
Dịch vụ chuyển nhà


Nghe nói rầy la nhiều cũng không có lợi cho sức khỏe của bé đâu!
Hắt xì!
Con phải cẩn thận chứ!
Khụ khụ!
Mấy hôm cảm cúm, cháu nó cũng bị nổi mẩn luôn. Làm chị lo chết đi được! Mà dị ứng càng nặng thì chị lại càng hay rầy la cháu nó hơn..


Thậm chí má Momoko không nổi mẩn nữa luôn đấy!
Thật vậy sao!


Ừm...
... Nhưng không hiểu sao khi đứa thứ hai ra đời thì tự nhiên bệnh tình của bé Momoko cũng bớt đi hẳn.
Đừng có gãi chứ con!
Giật mình
Thật ra thì cháu cũng khỏe hơn nhiều rồi, nhưng thi thoảng chị vẫn la rầy để cháu nó chú ý sức khỏe hơn ấy mà!
方も

STRESS LÀM GIA TĂNG BỆNH DỊ ỨNG, CẦN CHÚ Ý TẠO BẦU KHÔNG KHÍ THOẢI MÁI TRONG BỮA ĂN



TÂM LÝ TÍCH CỰC, VUI VẺ SẼ GIÚP TRẺ NÂNG CAO SỨC ĐỀ KHÁNG!

Stress là kẻ thù của những người bị bệnh dị ứng

Tác nhân nguy hiểm nhất đối với bệnh dị ứng là stress, những người bị dị ứng sẽ gặp biến chứng nặng hơn nếu bị căng thẳng.

Chẳng hạn như trong bữa ăn, nếu phải nghe những chuyện không vui, chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu và bực dọc. Trạng thái tâm lý này khiến cho sức đề kháng của chúng ta bị suy giảm.

Giả thuyết này đã được các nhà khoa học chứng minh qua hàng loạt thí nghiệm trên chuột bạch. Trong thí nghiệm, các nhà khoa học đã gây các kích thích khó chịu như cho một luồng điện chạy liên tục qua đuôi hoặc giật lông khi chúng chúng đang ăn. Cuối cùng họ đã đưa ra kết luận rằng: những tác động đó đã tạo ra trạng trái căng thẳng ở chuột.

Cách thức hoạt động của tế bào NK[5] và cơ chế đề kháng

Khi các cơ quan trong cơ thể có vấn đề, tế bào NK sẽ thực hiện chức năng của nó. Ví dụ, khi phát hiện có virus xâm nhập, tế bào NK bắt đầu hoạt động tích cực để tiêu diệt kẻ lạ mặt.

Tuy nhiên khi chúng ta bị stress, khả năng hoạt động của tế bào NK bị suy giảm, dẫn đến sức đề kháng cũng kém theo. Tế bào này thường được biết đến như “sát thủ” tiêu diệt tế bào ung thư, vì thế những người bị stress cũng sẽ bị suy

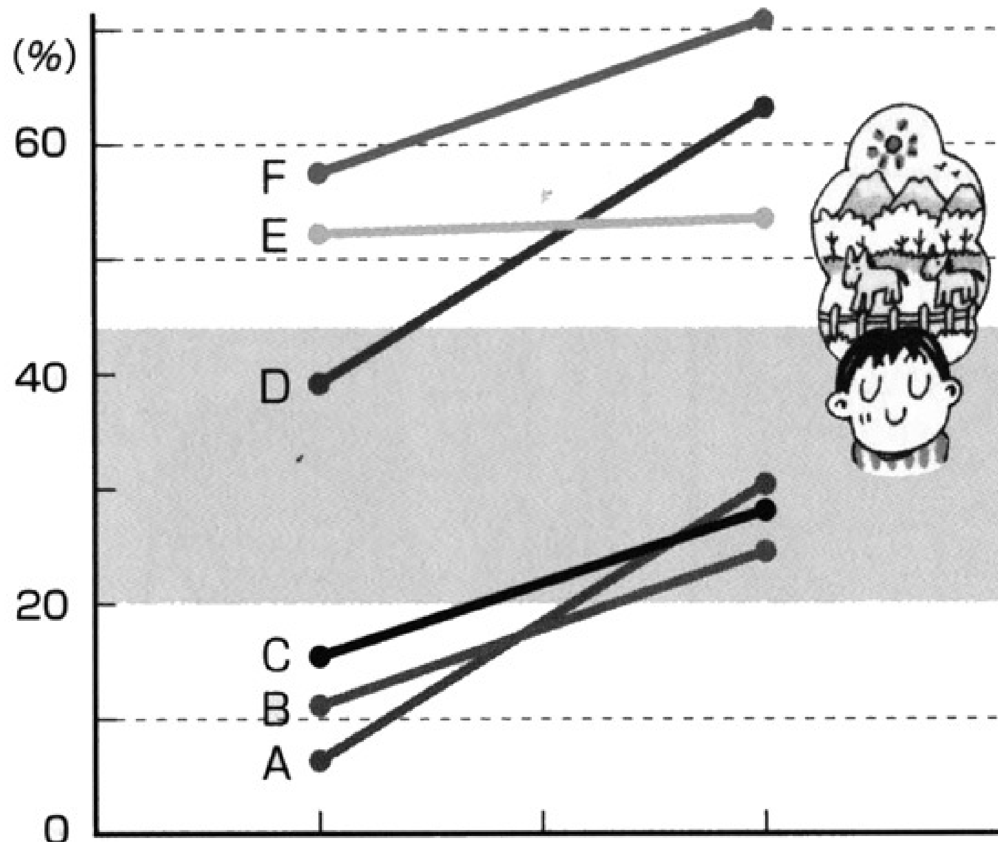
giảm khả năng phòng ngừa sự phát sinh của các tế bào ung thư. Điều này không chỉ diễn ra đối với những bệnh nặng như ung thư mà còn với các chứng bệnh thông thường như cảm cúm hay dị ứng. Vì vậy để bảo vệ sức khỏe, chúng ta nên cố gắng tránh rơi vào trạng thái stress để sức đề kháng được hoạt động tốt hơn.

Khen ngợi giúp gia tăng sức đề kháng

Chúng ta hoàn toàn có thể gia tăng sức đề kháng thông qua việc luyện tập tưởng tượng hình ảnh. Ví dụ, bạn có thể nhắm mắt lại, thư giãn rồi tưởng tượng rằng mình đang nằm nghỉ ở bãi biển… Làm như vậy có thể gia tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Một bác sỹ nổi tiếng trong lĩnh vực chữa trị bệnh Atopy từng nói rằng: "Trong các phương pháp chữa trị, việc khen ngợi trẻ nhỏ đóng góp một phần quan trọng không thể thiếu."

Việc tưởng tượng hình ảnh giúp tế bào NK hoạt động tốt hơn



Khả năng hoạt động của tế bào NK

30 phút luyện tập liên tưởng hình ảnh

A~F: dữ liệu luyện tập của 6 người Vùng màu đậm: phạm vi bình thường

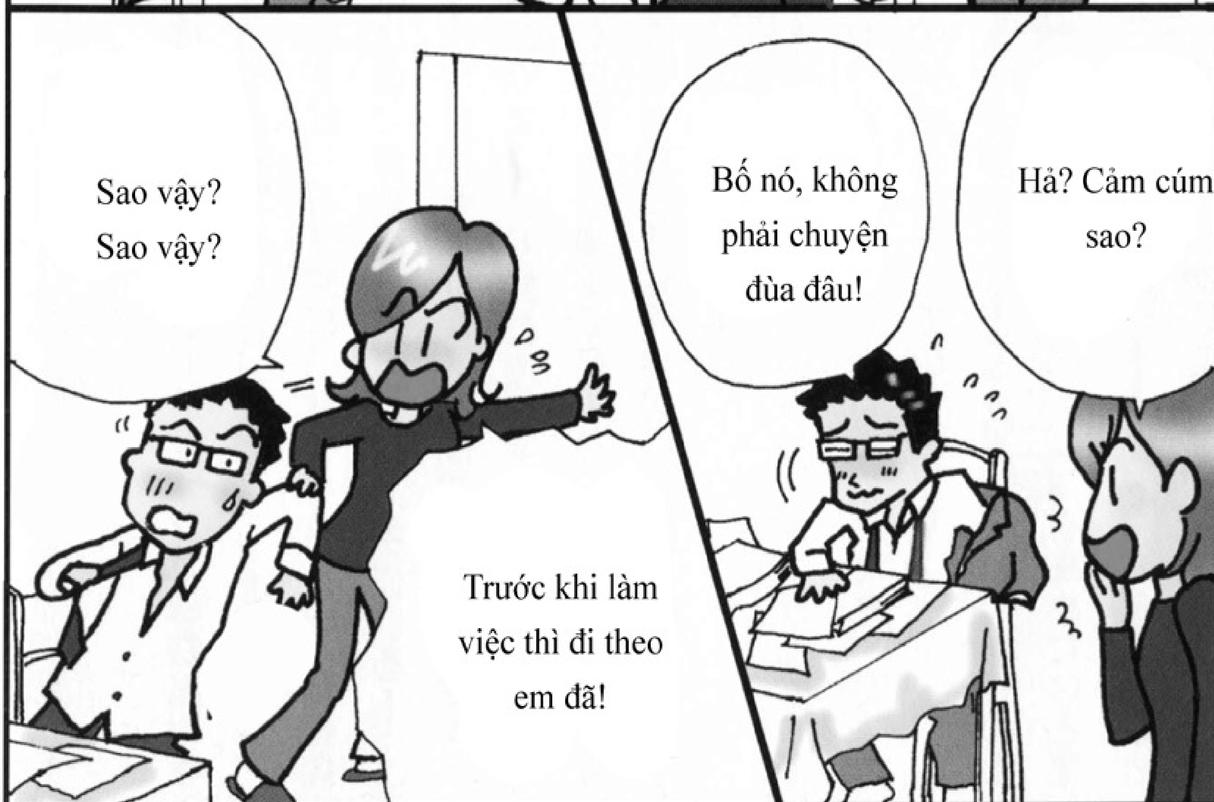
Khi chúng ta khen: “Con làm tốt lắm!”, “Con của mẹ giỏi quá!”, những lời khen đó có thể làm suy giảm các triệu chứng dị ứng ở trẻ. Thông thường để trẻ chú ý hơn, các bậc cha mẹ thường dùng những từ ngữ nhấn mạnh như: “Con không được dụi nữa!” Nhưng nếu bạn muốn tăng sức đề kháng cho con, việc khen ngợi có hiệu quả hơn nhiều.

PHÒNG NGỪA BỆNH CÚM HIỆU QUẢ



PHÒNG NGỪA NGAY LẬP TỨC LIỆU CÓ HIỆU QUẢ HAY KHÔNG?


Anh về rồi!
Sao anh mang nhiều đồ về thế?
Dạo này đang có dịch hay sao đó...
Đồng nghiệp anh bị cảm cúm hết cả, nên anh phải gánh hết đống việc này.
Cũng nhờ vậy mà tối nay anh "được" thức trắng rồi...


Hả? Cảm cúm sao?
Bố nó, không phải chuyện đùa đâu!
Sao vậy? Sao vậy?
Trước khi làm việc thì đi theo em đã!


Bố nó nhanh rửa tay với súc miệng để diệt khuẩn đi!
Nước súc miệng
Cần phải phòng bệnh ngay!
Xà bông diệt khuẩn


Mau vào đây luôn đi!
Này hai đứa!
Chuyện gì thế mẹ?


Biết thế đừng nói còn hơn!
Bố bị cảm cúm hả mẹ?
Không được đến gần bố nhé mấy đứa!
Nhà mình nhất định không được để cho đám virus xâm nhập!

PHÒNG NGỪA QUÁ MỨC LÀM GIẢM SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ GÂY PHẢN TÁC DỤNG



CHÚ Ý: ĐỪNG SỬ DỤNG QUÁ NHIỀU NƯỚC SÚC MIỆNG!

Không có cách phòng ngừa nào hoàn hảo cả. Tuy nhiên dạo gần đây, mọi người hay có thói quen rửa tay và súc miệng thường xuyên.

Phòng ngừa quá mức gây hại cho cơ thể

Khi mùa đông đến, các nhà thuốc bắt đầu bày bán nhiều loại sản phẩm phòng ngừa bệnh cảm cúm. Mặc dù việc sử dụng khẩu trang và nước súc miệng hằng ngày rất quan trọng, nhưng nếu cơ thể đang khỏe mạnh bình thường mà cũng sử dụng các loại thuốc chuyên trị thì thực sự không cần thiết. Bởi lẽ nếu bạn sử dụng các loại thuốc diệt khuẩn lúc cơ thể đang khỏe mạnh, thuốc sẽ tiêu diệt luôn cả các loại vi khuẩn bảo vệ họng và gây phản tác dụng, khiến bạn dễ bị cảm cúm hơn.

Thường ngày, chúng ta chỉ cần rửa tay và súc miệng bằng nước trà hoặc nước muối ấm là đủ. Chỉ khi họng bị đau, chúng ta mới nên sử dụng các loại thuốc diệt khuẩn.

Không có cách phòng ngừa nào hoàn hảo

Bệnh cúm xảy ra do sự biến đổi liên tục của virus, và có thể gây ra những biến chứng nặng nề. Đáng lo ngại hơn là nếu khả năng nhiễm bệnh cao thì thời gian ủ bệnh sẽ ngắn lại, đồng thời giai đoạn bùng phát của bệnh sẽ càng trầm trọng hơn.

Không có biện pháp phòng ngừa nào là hoàn hảo. Tuy nhiên, tôi xin giới thiệu qua một số phương pháp mà chúng ta có thể áp dụng hằng ngày để phòng bệnh cúm:

- ***Sinh hoạt điều độ***

Việc thiếu ngủ hoặc sinh hoạt không điều độ kéo dài sẽ làm suy giảm sức chịu đựng của cơ thể, khiến sức đề kháng bị giảm sút. Vì vậy, chúng ta cần phải chú ý kết hợp sinh hoạt điều độ với rèn luyện thể thao hằng ngày.

- ***Súc miệng, rửa tay***

Chúng ta hãy bồi dưỡng thói quen rửa tay và súc miệng sau khi đi từ ngoài đường về. Nếu việc súc miệng đối với trẻ nhỏ có phần khó khăn thì bạn có thể cho trẻ uống nước để làm ẩm cổ họng.

- ***Ăn rau và trái cây để cung cấp vitamin cho cơ thể***

Việc hình thành lớp đệm niêm mạc đóng vai trò rất quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể, trong đó không thể thiếu vitamin A, vitamin B hay carotene. Ngoài ra, để hạn chế sự xâm nhập của virus thì việc tăng cường bổ sung vitamin C cho cơ thể cũng là một biện pháp rất hữu hiệu.

Chính vì vậy, chúng ta nên ăn thêm thật nhiều rau và trái cây để bổ sung các loại vitamin này.

- ***Tạo độ ẩm vừa phải***

Mầm bệnh cúm rất ưa những nơi quá khô ráo. Bởi vậy vào mùa đông, khi độ ẩm trong không khí xuống thấp, chúng ta nên sử dụng những thiết bị tạo độ ẩm hoặc phơi quần áo trong nhà để gia tăng lượng hơi nước trong không khí (khoảng 60~70%) .

- ***Chú ý việc lưu thông khí trong phòng***

Khi không khí bị nhiễm bẩn, vi khuẩn sẽ lưu lại trong phòng. Vì vậy cứ cách khoảng 1~2 giờ, mức 20~25 độ.

Cách súc miệng hiệu quả



NẾU KHÔNG SỬ DỤNG XÀ BÔNG THÌ KHÔNG TIÊU DIỆT ĐƯỢC VI KHUẨN SAO?



NẾU KHÔNG SỬ DỤNG XÀ PHÒNG THÌ KHI BỊ BẨN HAY CÓ VI KHUẨN PHẢI LÀM SAO?


Đã đến mùa
đông rồi nhỉ!
Ấy dà!
Trời ạ, phiền
quá đi mất!
Lúc chuẩn
bị ra ngoài,
mặc quần
tất nhưng
tay khô quá
không mặc
được...
Tay bị khô hết cả
rồi~


Nói là vi khuẩn, nhưng mà cũng có loại vi khuẩn tốt cho da mình mà.
Vậy thì tay sao sạch được, nhỡ vẫn còn vi khuẩn thì sao?
Dùng nước thôi không được hả em?
Em đã sử dụng kem dưỡng da rồi đấy, vậy mà cuối cùng vẫn phải dùng xà bông…


Thường thì rửa nước không là được rồi!
Mình chỉ nên dùng xà bông khi nào bẩn quá thôi!


Nhưng mà vẫn phải rửa tay đấy nghe chưa!!!
Vậy thì, rửa tay nhiều quá cũng không tốt phải không ạ?
Đúng vậy, mình ăn luôn đi nào!

BÌNH THƯỜNG CHỈ CẦN RỬA TAY BẰNG NƯỚC LÀ ĐỦ. RỬA TAY QUÁ NHIỀU CŨNG LÀM “TRÔI” MẤT NHỮNG VI KHUẨN CÓ LỢI CHO DA



CHÚ Ý: NẾU SỬ DỤNG XÀ BÔNG QUÁ NHIỀU DỄ GÂY RA BỆNH ATOPY HAY NHỮNG BỆNH DA LIỄU KHÁC.

Bình thường chỉ cần rửa tay bằng nước là đủ

Sau khi bé chơi đùa ở ngoài trời thì việc rửa tay trước bữa ăn là cần thiết. Thế nhưng, nếu tay bé không quá bẩn thì cũng không nhất thiết phải rửa tay bằng xà bông.

Trên thực tế, môi trường xung quanh chúng ta không có nhiều loại vi khuẩn nguy hiểm đến mức bắt buộc phải tiêu diệt bằng xà bông. Bình thường chúng ta chỉ cần rửa tay bằng nước khoảng 2 phút là được. Nếu lần nào cũng rửa tay quá kỹ thì vô tình chúng ta lại đang tự gây ra những rắc rối cho chính mình. Đặc biệt, bạn cần hết sức lưu ý khi sử dụng những chất tẩy rửa có tính diệt khuẩn cao.

Tụ cầu khuẩn giúp cân bằng độ axit nhẹ trên da

Trên da của chúng ta tồn tại trên dưới 10 loại tụ cầu khuẩn (những tụ cầu này tụ lại thành đám như chùm nho vậy). Những vi khuẩn này có khả năng “ăn” chất nhờn trên bề mặt da, tạo ra chất béo và cân bằng độ axit nhẹ trên da.

Mỗi lần tắm, gần 90% số vi khuẩn có trên da chúng ta bị trôi mất. Tất nhiên, nói như vậy không có nghĩa đây là vấn đề đáng lo ngại. Bởi lẽ sau mức ban đầu.

Tuy nhiên, nếu bạn sử dụng xà phòng tắm toàn thân có tính tẩy rửa cao, cùng với việc sử dụng khăn tắm làm bằng sợi nylon thì sẽ làm mất đi lượng lớn những

vi khuẩn thường có ở trên da.

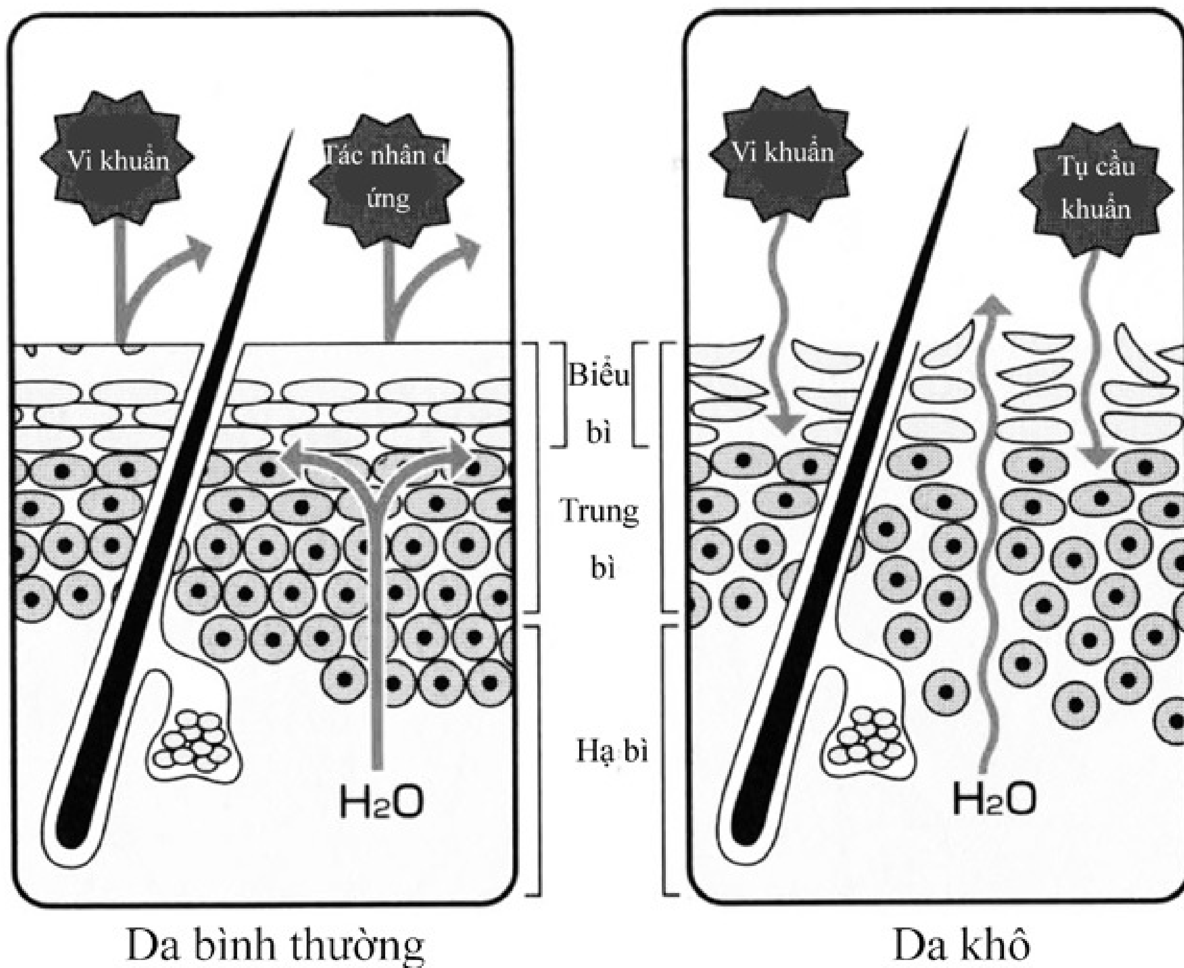
Rửa tay quá nhiều khiến da bị khô

Nếu như chúng ta rửa tay quá nhiều, lớp màng lipid (hình thành do chất bã nhờn kết hợp với mồ hôi) bảo vệ lớp biểu bì da sẽ bị phá hoại, lớp sừng biểu bì không thể phát triển khiến độ cân bằng của da bị mất đi.

Khi đó, lượng nước trong da sẽ bị bốc hơi, độ ẩm trong da sụt giảm khiến da bị khô. Khi da bị khô, những chất gây dị ứng hay vi khuẩn sẽ dễ dàng xâm nhập vào da, trở thành nguyên nhân gây ra bệnh Atopy hoặc những bệnh da liễu khác.

Cứ khoảng một tháng, lớp biểu bì da sẽ được thay mới một lần nên nếu bạn rửa tay quá nhiều sẽ làm ảnh hưởng đến chu kỳ này. Vì vậy ngay từ bây giờ, bạn hãy lưu ý đừng rửa tay quá nhiều để ngăn ngừa những vấn đề rắc rối như trên nhé!

Nếu rửa tay nhiều sẽ làm da bị yếu đi



VIỆC SỬ DỤNG CÁC LOẠI CHẤT TẨY RỬA CÓ LÀM MÔI TRƯỜNG SỐNG SẠCH SẼ HƠN KHÔNG?



MẶC DÙ VIỆC SỬ DỤNG CÁC CHẤT TẨY RỬA CÓ THỂ GIÚP LOẠI BỎ CÁC LOẠI VI KHUẨN CÓ HẠI, NHƯNG CŨNG LÀM GIẢM SÚT SỐ LƯỢNG VI KHUẨN CÓ LỢI


Bé Yuu!
Siêu thế! Nhoáng cái cậu đã trèo lên đấy rồi nhỉ!


Oh yeah!!! Đạt kỷ lục mới rồi nè!
Công viên


Rồi tớ sẽ lại lập được kỷ lục mới cho các cậu xem!
Thế cơ á?!
Mấy đứa nhóc đó nổi tiếng là siêu quậy ở trường mà.
Sao bé Yuu lại thân với chúng thế?


Này? Con với mấy bạn siêu quậy ở trường trèo cây à?
Yuu giỏi thật đấy!
Chơi thân với mấy đứa nhỏ đó chẳng phải không tốt cho Yuu sao? Lại còn nghịch bẩn nữa đấy?


Anh đồng ý là ít nhiều có nguy hiểm nhưng mặt khác con mình lại kết giao được thêm nhiều bạn. Hơn nữa, lại còn tăng khả năng chịu đựng nữa.
Nhưng mà trước khi lo mấy vết bẩn đó, chẳng phải con mình hòa đồng với bạn bè thì tốt hơn sao?


Chuyện con mình chơi với bọn trẻ đó đâu chỉ có xấu mặt thôi đâu, em đừng lo quá!
Kem ngon nhỉ?
Ừ, ngon ghê
Mà đúng là trông Yuu hoạt bát hơn hẳn!
Không được vứt rác ra đường!!!

HÃY NHỚ RẰNG VIỆC PHỤ THUỘC VÀO CÁC SẢN PHẨM DIỆT KHUẨN CŨNG CÓ THỂ GÂY RA KHÔNG ÍT VẤN ĐỀ VỀ DA!



ĐỐI VỚI NHỮNG EM BÉ DA CÓ KHẢ NĂNG GIỮ NHIỆT KÉM, CHẤT DIỆT KHUẨN CÓ THỂ GÂY HẠI CHO DA.

Sản phẩm diệt khuẩn có hại cho da trẻ

Các sản phẩm diệt khuẩn có khả năng tiêu diệt vi khuẩn, chống nấm mốc, khử mùi và diệt côn trùng. Hiện nay, những đồ dùng bằng nhựa trong nhà bếp, nhà tắm, văn phòng hay thậm chí là vật liệu xây dựng, đồ nội thất cũng được sản xuất bằng công nghệ diệt khuẩn.

Tuy nhiên trên bao bì sản phẩm, thành phần diệt khuẩn lại không được hiển thị một cách rõ ràng. (mà từ xưa tới nay, hai từ "diệt khuẩn" cũng chưa được định nghĩa một cách rõ ràng). Công dụng của nhiều sản phẩm cũng chưa được kiểm chứng.



Bên cạnh đó, do tính tẩy rửa của những chất diệt khuẩn này mà sự cân bằng của các loại vi khuẩn trên da bị thay đổi, và điều này lại gây hại đối với làn da của trẻ.

Da của trẻ có khả năng giữ nhiệt kém

So với người lớn, da của bé nhạy cảm hơn rất nhiều. Chính vì vậy mà khả năng bảo vệ cũng kém hơn, vi khuẩn, bụi bẩn cũng dễ dàng xâm nhập vào cơ thể. Không chỉ có vậy, do lớp màng lipid trên da của bé rất mỏng nên khả năng

giữ nhiệt cũng kém hơn. Từ đó dẫn đến tình trạng da dễ bị khô trong giai đoạn sơ sinh.

Trong trường hợp này, nếu phụ huynh sử dụng các sản phẩm có tính năng diệt khuẩn hay phòng chống nấm cho bé thì rất dễ bị phản tác dụng. Đây cũng là một trong những nguyên nhân chính gây ra các vấn đề liên quan tới bệnh dị ứng hay các bệnh da liễu.

Thực tế cho thấy, những bé đã từng sử dụng khẩu trang có tính diệt khuẩn thường dễ bị dị ứng ở vùng quanh miệng hoặc có những triệu chứng dị ứng khác.

Tóm lại, chúng ta không nên giữ vệ sinh sạch sẽ quá mức, đặc biệt là khi nuôi dạy con nhỏ. Thậm chí, "thêm một chút vi khuẩn" cũng chẳng sao.

Nhưng nhiều người vẫn lo lắng rằng: "Bẩn thì không tốt. Tôi không thể để cho xung quanh mình bẩn như vậy được". Thế nhưng đây lại chính là nguyên nhân khiến cho sức khỏe của trẻ yếu đi trông thấy. Vì thế, chúng ta hãy thử bắt đầu một cuộc sống không sử dụng chất diệt khuẩn nhé!

Hãy thử bớt "sạch sẽ quá mức" xem sao nhé!





TẠI SAO THỜI CỔ ĐẠI KHÔNG CÓ BỆNH DỊ ỨNG?

Trong khoảng 10.000 năm tiến hóa, tế bào của con người hầu như không có sự thay đổi. Vấn đề nằm ở sự thay đổi của môi trường bên ngoài.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu về cấu trúc của các tế bào cấu thành nên cơ thể con người, nó giống gần như hoàn toàn với cấu trúc từ 10.000 năm trước. 10.000 năm trước, tổ tiên chúng ta thân trần chân không vẫn có thể trèo đèo lội suối, cơ thể không khác gì nhiều so với cơ thể của chúng ta bây giờ. Tuy nhiên có một sự thay đổi lớn: đó chính là sự thay đổi của môi trường và phương thức sinh hoạt của con người.

Dĩ nhiên, chúng ta không thể đưa cuộc sống hiện tại quay trở về thời kỳ xa xưa, nhưng chúng ta có thể thay đổi bằng cách đừng khư khư giữ con trong một căn phòng quá sạch sẽ.

Hãy để trẻ ra ngoài làm quen với thiên nhiên, vạn vật. Hãy cho trẻ ăn các loại ngũ cốc, các loại thực phẩm hữu cơ và rau quả không có chất bảo quản. Có như vậy chúng ta mới có thể nâng cao sức đề kháng cũng như đảm bảo cho trẻ có một cơ thể khỏe mạnh.

Chương II

Thói quen sinh hoạt hằng ngày rất quan trọng với việc nâng cao sức đề kháng

LÚC NGỦ TRẺ CŨNG LỚN LÊN, CÓ THẬT KHÔNG NHỈ?



MẶC DÙ CHÚNG TA ĐỀU BIẾT RẰNG GIẤC NGỦ QUAN TRỌNG VỚI CƠ THỂ, NHƯNG...


Này Yuu!


Chẳng phải con chưa hết cảm hay sao?


Không còn sốt nữa nhưng con đi ngủ sớm đi.
Nhưng con có bị cảm đâu mẹ?!


Bé Nao cũng không được xem ti vi trễ nữa. Mau đi ngủ đi.
"Khi ngủ là bé đang lớn đấy!" Con biết không?


Thì tại vì trong lúc ngủ, sức đề kháng được phục hồi!
Nhưng mà... Tại sao ngủ lại tốt cho sức khỏe nhỉ?
Hồi bằng tụi nhỏ, anh cũng nghe mấy lời đó suốt.


Trẻ con sẽ nhanh khỏi bệnh hơn đó bố nó!
Ngoài ra hormone sinh trưởng sẽ kích thích phân chia tế bào, giúp xương dài ra, thúc đẩy phát triển chiều cao.
Vậy là lúc ngủ... cũng là lúc... trẻ con lớn thêm à?
Nói mơ
Nói mơ
Xin lỗi anh, em đã có người yêu rồi!
Xem này, tớ có xe Benz rồi đó!

CƠ THỂ TRẺ SẼ PHÁT TRIỂN VÀ NÂNG CAO SỨC ĐỀ KHÁNG TRONG LÚC NGỦ



GIẤC NGỦ LÀ KHOẢNG THỜI GIAN QUAN TRỌNG ĐỂ CÁC TẾ BÀO PHÂN CHIA, TÁI TẠO VÀ CƠ THỂ ĐƯỢC HỒI PHỤC

Trong khi ngủ, cơ thể tiết ra những hormone quan trọng cho quá trình phát triển

Người Nhật có câu "Trẻ đang ngủ cũng là lúc chúng đang lớn" quả thực không sai. Các nhà khoa học cũng đã chứng minh được tầm quan trọng của giấc ngủ đối với sự phát triển của trẻ. Đối với trẻ em, nhân tố quan trọng cho sự phát triển là hormone sinh trưởng. Hormone này chủ yếu được tiết ra trong giấc ngủ ban đêm.

Hormone sinh trưởng, đúng như tên gọi của nó, sẽ giúp xương phát triển về chiều dài. Bên cạnh đó, hormone còn tăng cường tổng hợp protein ở các tế bào, tăng quá trình phân giải mô mỡ để giải phóng năng lượng, giảm sử dụng glucose ở tế bào. Nhờ đó trong khi ngủ, các tế bào mô xương phân chia làm tăng chiều dài xương, thay thế các tế bào cũ bằng các tế bào mới. Không chỉ có vậy, đây cũng lúc cơ thể phục hồi sức đề kháng. Vì vậy lúc bị bệnh, giấc ngủ đóng vai trò hết sức quan trọng.

Giấc ngủ là yếu tố không thể thiếu đối với

Trong khi ngủ, con người sẽ tạm quên đi những âu lo, những cơn stress cũng dần được giải tỏa. Quan trọng hơn thế, giấc ngủ còn góp phần giúp đại não phát triển.

Việc ngủ đủ giấc là yếu tố vô cùng cần thiết để trí não bé có thể hoàn thiện giai đoạn phát triển. Nếu không được ngủ sâu và ngủ đủ giấc, não bộ của trẻ có thể không được phát triển một cách đầy đủ.

Tác dụng của sự phân chia tế bào trong giấc ngủ



Phương pháp để có một cuộc sống lành mạnh

Chúng ta cần phải điều chỉnh nhịp sinh hoạt điều độ cho trẻ ngay từ giai đoạn sơ sinh. Nếu trẻ đi ngủ muộn thì hẳn nhiên sẽ thức dậy muộn, dẫn đến thời gian sinh hoạt của trẻ cũng sẽ xáo trộn theo. Không chỉ có vậy, nếu cứ để trẻ sinh hoạt tùy tiện thì cơ thể chúng cũng sẽ gặp một số vấn đề trong quá trình phát triển.

Thời gian ngủ lý tưởng cho trẻ sơ sinh là khoảng từ 8 giờ tối đến 6 giờ sáng hôm sau (khoảng 10 tiếng đồng hồ). Nếu bạn có thể giúp trẻ duy trì thời gian biểu này thì rất có thể đến giai đoạn mẫu giáo (3 tuổi), trẻ sẽ hình thành thói quen ngủ sớm.

Tuy nhiên, nếu trẻ đã quen ngủ trễ thì phụ huynh cần bắt trẻ dậy sớm. Trong trường hợp này, không chỉ yêu cầu trẻ dậy sớm mà còn phải tăng lượng thời gian trẻ hoạt động vào buổi trưa. Bởi nếu trẻ ngủ trưa quá nhiều thì đây chính là nguyên nhân khiến trẻ không thể ngủ sớm vào buổi tối. Cần phải rút ngắn thời gian ngủ trưa xuống còn một hoặc hai tiếng; và sau 8 giờ tối phải lập tức giục trẻ lên giường. Có như vậy mới có thể giúp trẻ duy trì nhịp sinh hoạt đều đặn.

ĐI VỆ SINH KHÔNG PHẢI LÀ BẨN! GIÚP TRẺ KHÔNG CÒN CẢM GIÁC KHÓ CHỊU



VÌ CÓ CẢM GIÁC KHÔNG SẠCH SẼ NÊN RẤT NHIỀU TRẺ KHÔNG MUỐN ĐI VỆ SINH Ở TRƯỜNG HỌC.

Đi vệ sinh không phải là bẩn!

Việc “đi nặng” là hoạt động sinh lý quan trọng cần được lưu ý để thiết lập thói quen sinh hoạt lành mạnh cho trẻ. Mặc dù mang đến ấn tượng không mấy dễ chịu, nhưng thực ra việc đi vệ sinh lại không phải là bẩn.

Vậy mà, nhiều trẻ em Nhật Bản bây giờ lại hay nghĩ rằng “Đi vệ sinh bẩn lắm”. Thậm chí, nếu ở trường mà “đi nặng” cũng có thể căn nguyên của việc bị bạn bè bắt nạt nữa cơ đấy.

Theo một cuộc điều tra ở các trường tiểu học nội thành thuộc thành phố Asahi, Hokkaido, trung bình có khoảng ¾ bé nhịn đi vệ sinh và trên 60% nhà vệ sinh ở các trường không được sử dụng. Nguyên nhân là do cảm giác sạch sẽ quá mức dẫn vi khuẩn hoặc khó chịu với việc bài tiết của bản thân. Nhưng trên thực tế, tình trạng này hoàn toàn trái với tự nhiên.

Việc đi vệ sinh là thước đo cho sức khỏe

Cha mẹ cần dạy cho trẻ hiểu rằng thói quen đi vệ sinh rất quan trọng và là

hoạt động sinh lý không thể thiếu của con người. Sau khi ăn sáng, nếu cảm thấy có nhu cầu thì bé nên đi vệ sinh ngay.



Bên cạnh đó, bạn nên dạy cho con hiểu việc đi vệ sinh là thước đo cho tình trạng sức khỏe. Chẳng hạn nếu sức khỏe tốt thì khi đi vệ sinh sẽ thấy có mùi bình thường; hay nếu bị tiêu chảy thì nghĩa là cơ thể đang bị thiếu nước.

Thời gian gần đây, số lượng trẻ bị táo bón cũng có xu hướng tăng lên. Tình trạng này có thể nhận biết qua những đặc điểm về sức khỏe của bé như dễ mệt mỏi và khả năng tập trung kém.

Trẻ con cũng có sự quan tâm nhất định tới việc bài tiết. Ví dụ như nếu nghe người lớn cằn nhằn: “Con đi dơ quá, mau xả nước đi!” thì chúng cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi thái độ đó.

Cha mẹ nên nói cho trẻ biết rằng việc đi vệ sinh không phải là bẩn, và cũng không phải là chuyện gì đáng xấu hổ.

Sau khi con “đi nặng”, bạn có thể đùa với con rằng: “Hôm nay con đi giỏi quá nhỉ! ”; hay để khuyến khích trẻ, có thể nói: “Đĩa cà rốt hôm qua nhà mình ăn không biết còn lại gì không nhỉ, con dọn sạch bụng đi nào!” Nếu cha mẹ có thể đùa vui về việc đi vệ sinh như vậy thì trẻ sẽ hiểu được sau khi ăn xong, việc đi

vệ sinh là rất cần thiết.

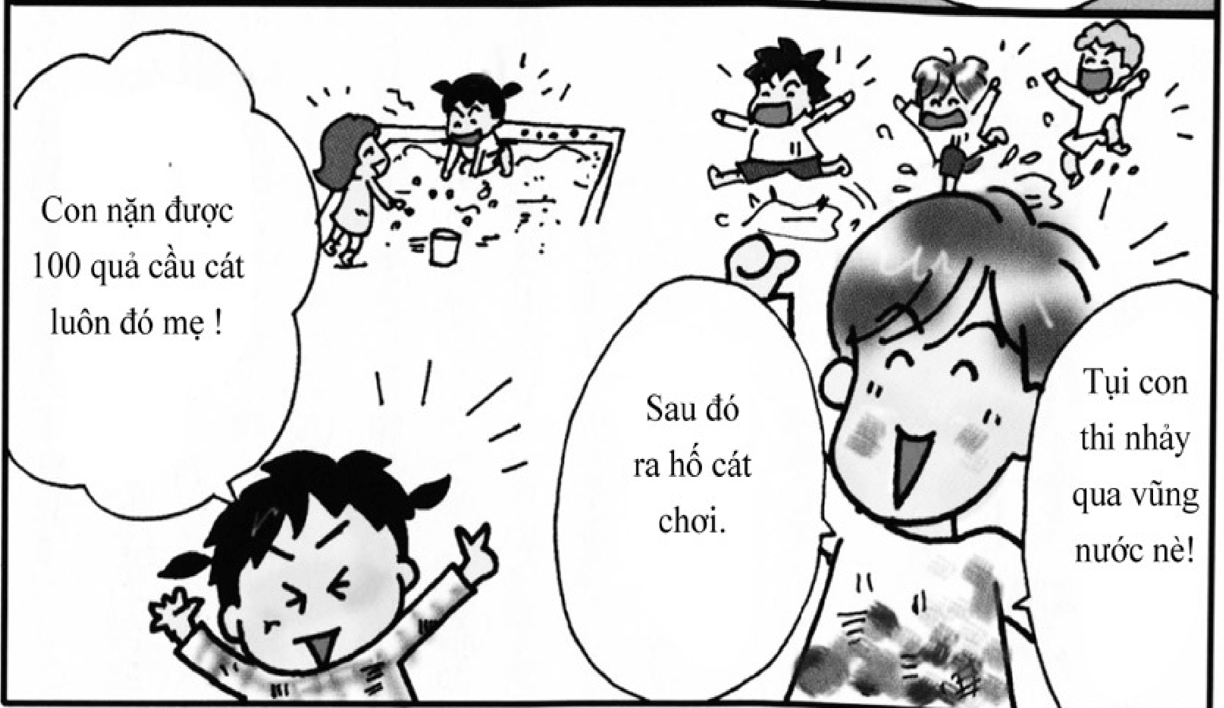
RẤT NHIỀU NGUY CƠ NHIỄM VI KHUẨN KHI CHƠI Ở NGOÀI?



SAU KHI BÉ VUI CHƠI Ở NGOÀI VỀ, CHA MẸ CHỈ CẦN TẮM RỬA KỸ CÀNG CHO BÉ LÀ ĐƯỢC.


Sau khi trời tạnh mưa...
Chào mẹ, chúng con về rồi nè!
ドロドロ〜
Con về nhà rồi!


Ôi trời đất ơi!
Sao mà bẩn thế này hả các con?


Tụi con thi nhảy qua vũng nước nè!
Sau đó ra hố cát chơi.
Con nặn được 100 quả cầu cát luôn đó mẹ !


Bởi vậy nên vừa tạnh mưa là…
Nhưng lâu lắm rồi mới chơi vui vậy nhỉ?
Dạ, vui ơi là vui luôn!
Con muốn đi tắm mẹ ơi!


Ôi trời!
Áo quần bẩn thế này đây!
Anh về rồi! Ủa, không phải tối em mới giặt đồ à ?
Bùn đất dính vào thì phải giặt liền, không thì khó mà sạch được.


Ở trong nhà mà mẹ cũng chơi với đất kìa!
Ủa? Không phải mẹ thích đất hả bố?
Con nghịch đất cũng được, nhưng đừng làm mẹ mệt vậy nữa nhé!

MUỐN CON PHÁT TRIỂN KHỎE MẠNH CẢ VỀ THỂ CHẤT LẪN TINH THẦN, HÃY CHO CON RA NGOÀI VUI CHƠI!



KHI BẠN ĐỂ CON RA NGOÀI VUI CHƠI HOẶC TIẾP XÚC VỚI TỰ NHIÊN, VIỆC VẬN ĐỘNG NHIỀU SẼ GIÚP TRẺ TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG.

Vui chơi ngoài trời là hoạt động không thể thiếu đối với trẻ

Vui chơi ngoài trời chắc chắn là hoạt động không thể thiếu để trẻ em phát triển cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Vui chơi với bạn bè không chỉ giúp trẻ hoàn thiện kỹ năng giao tiếp với người khác, mà còn giúp chúng học được tính đoàn kết. Ngoài ra, thời gian vui chơi còn giúp trẻ tăng cường khả năng tập trung, trí tưởng tượng và óc liên tưởng.

Một cuộc khảo sát gần đây cho thấy: khả năng làm việc nhóm hầu như không ảnh hưởng đến tình trạng thể chất của trẻ, nhưng việc trẻ chơi cùng nhau lại tác động rất lớn đến sự phát triển về mặt tinh thần của chúng như sự kiên nhẫn, ý thức trách nhiệm và tinh thần tự lập.

Đặc biệt là trong giai đoạn mẫu giáo, sự phát triển về mặt thể chất và tinh thần có liên quan mật thiết với nhau. Cho dù bạn có nhắc đi nhắc lại rằng: "Nguy hiểm đấy, con không được làm vậy!" hay "Đừng có chơi bẩn như thế!" cũng khó lòng khiến cho việc vui chơi của trẻ đi vào một khuôn khổ nhất định. Vậy nên cha mẹ cần đặt mình vào vị trí của con, cho con ra ngoài chơi để chúng có thể phát triển toàn diện hơn.

Chơi với bùn giúp giảm bệnh dị ứng

Các khảo sát cho thấy những đứa trẻ thường chơi với bùn đất sẽ khó mắc các

bệnh dị ứng hơn.

Nhưng phải chăng trong bùn có chứa nhiều vi khuẩn không tốt cho sức khỏe? Dù vậy, nếu như bạn nhất quyết không cho trẻ ra ngoài chơi, giữ chúng không tiếp xúc với vi khuẩn thì điều đó lại gây ra tác dụng ngược tới sức khỏe của trẻ.

Cho dù trẻ có thể sẽ tiếp xúc với các loại vi khuẩn khi vui chơi ở ngoài trời, nhưng chỉ cần bố mẹ nhắc trẻ phải rửa tay sạch sẽ sau khi chơi thì sẽ chẳng có vấn đề gì xảy ra cả.

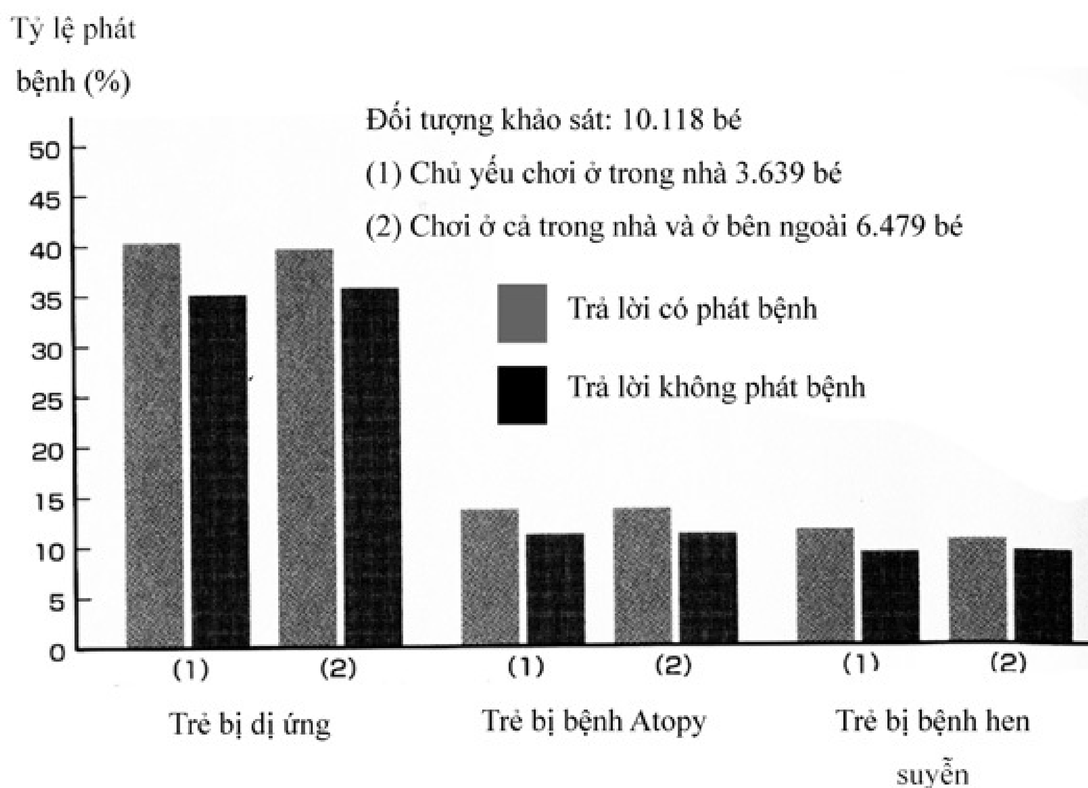
Tiếp xúc với môi trường tự nhiên cũng giúp trẻ nâng cao sức đề kháng

Bố mẹ hãy tạo cơ hội để con có thêm nhiều trải nghiệm với môi trường tự nhiên. Khi đi bộ, chúng sẽ nhận biết được rất nhiều điều từ thế giới xung quanh, nhờ đó mà các giác quan cũng trở nên nhạy bén hơn.

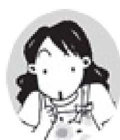
Khi chuẩn bị cho con, bố mẹ cần đặc biệt lưu ý đến đôi giày. Một đôi giày vừa vặn để con có thể vận động thoải mái là điều rất quan trọng.

Nếu có cơ hội để chơi đùa vui vẻ cùng gia đình trong môi trường tự nhiên thì sức đề kháng của trẻ sẽ được cải thiện rõ rệt.

Trẻ được chơi với bùn đất khó mắc bệnh dị ứng hơn



ĐỔ MỒ HÔI TỐT CHO SỨC KHỎE



ĐỔ MỒ HÔI GIÚP CHÚNG TA ĐIỀU HÒA NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ, CÓ LỢI CHO SỰ VẬN HÀNH CỦA CÁC CƠ QUAN. HÃY TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI CHO TRẺ ĐỂ GIÚP TRẺ ĐỔ MỒ HÔI!

"Đổ mồ hôi" là một chức năng sinh học quan trọng

Một trong những lý do quan trọng để chúng ta cho trẻ vui chơi ở ngoài trời là điều này sẽ giúp trẻ tiết nhiều mồ hôi. Trong quá trình vận động, cơ thể sẽ tiết ra mồ hôi khiến trẻ cảm thấy sảng khoái.

Tuy nhiên gần đây, trẻ em có vẻ không thích hoạt động nhiều, do vậy việc toát mồ hôi cũng trở nên khó khăn hơn. Nguyên nhân là do vào mùa hè nóng bức, trẻ em thường ở trong phòng máy lạnh khiến mồ hôi không thể tiết ra được. Mà trong những ngày như thế, việc cơ thể không ra mồ hôi sẽ gây ra cảm giác rất bức bối, khó chịu.

Bên cạnh đó, tiết mồ hôi đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc điều hòa thân nhiệt. Khi trời nóng, sự bay hơi của mồ hôi giúp chúng ta giảm nhiệt độ cơ thể, cân bằng thân nhiệt.

Nguyên nhân gây ra mùi ở mồ hôi là do các loại vi khuẩn. Cơ thể chúng ta có hai tuyến mồ hôi là tuyến Apocrine và tuyến Eccrine: Tuyến Eccrine có ở khắp cơ thể, 99% mồ hôi tiết ra từ tuyến này; còn tuyến Apocrine chủ yếu nằm ở vùng dưới cánh tay, nhũ hoa, vùng kín hoặc ở bẹn. Vào giai đoạn dậy thì, những tuyến này sẽ phát triển mạnh hơn. Đặc biệt là khi trẻ có hứng thú tìm hiểu về giới tính hay khi lo lắng, lượng mồ hôi tiết ra sẽ tăng lên.

Mồ hôi có mùi thường nằm ở tuyến Apocrine. Mặc dù ban đầu mồ hôi chẳng có mùi gì cả, nhưng do kết hợp với các loại vi khuẩn ở trên bề mặt da nên sẽ tạo ra mùi. Đây là nguồn gốc của mùi cơ thể.

Có thể dạy dỗ trẻ thông qua việc vui chơi

Bố mẹ có thể dạy trẻ thông qua những trò chơi vận động như leo trèo tự do, vượt chướng ngại vật hay “bịt mắt bắt dê”. Phương pháp giáo dục thông qua việc vận động sẽ giúp trẻ phát triển đồng đều khung vai, xương chậu và hai phần của cơ thể. Không chỉ có vậy, những trò chơi vận động sẽ giúp trẻ ít cảm thấy mệt mỏi hơn.

Nếu xương của trẻ phát triển không đồng đều, điều này sẽ gây ảnh hưởng đến hệ hô hấp, ngoài ra có thể gây thêm các triệu chứng khác như huyết áp thấp, đau hông, đau đầu, cứng vai hoặc khô da. Có ý kiến cho rằng nếu không cho trẻ vận động đúng cách thì trẻ sẽ có xu hướng trở nên hung hăng hoặc giảm khả năng học tập.

Đổ mồ hôi rất tốt cho sức khỏe của bé!



NUÔI ĐỘNG VẬT LIỆU CÓ TỐT CHO SỨC KHỎE CỦA TRẺ?



VIỆC NUÔI THÚ CƯNG KHÔNG CHỈ GIÚP PHÁT TRIỂN TINH THẦN TRÁCH NHIỆM MÀ CÒN TỐT CHO SỨC KHỎE CỦA TRẺ NỮA ĐẤY!


Này! Yuu!
Sao vậy Ritsu?
Tớ nhặt được bé cún bị bỏ rơi này nè.
Xin hãy nuôi tôi!
Ồ vậy hả?


Nhưng nhà tớ chật lắm
không thể nuôi bé cún này được.
Xin hãy nuôi tôi!
Nhà tớ ở chung cư, chị tớ còn bị cả hen suyễn với dị ứng nữa, nên chắc là không được rồi...


Dễ thương quá!
Để tớ đi hỏi mẹ thử nha!


Nhất định không được!
Không được!


Sao lại không được ạ?
Con sẽ chăm sóc cún con cẩn thận mà
Ô...
Gấu
Ơ, Sao lại không được hả mẹ?
Long lanh
Long lanh


Cuối cùng... em cũng đành cho bọn nhỏ nuôi.
Cũng vui nhà vui cửa
Điều kiện là con phải có trách nhiệm và phải tự chăm sóc bé cún đấy nhé!
Ây dà..
Mình càng thảnh thơi hơn
Thế cũng tốt, bọn trẻ có vẻ cũng hăng hái và trách nhiệm hẳn!

NUÔI THÚ CƯNG RẤT TỐT CHO BÉ, TUY NHIÊN CŨNG CẦN TUÂN THEO NHỮNG QUY TẮC NHẤT ĐỊNH



NẾU E NGẠI VỀ VẤN ĐỀ VỆ SINH, VẬY TRƯỚC KHI NUÔI THÚ BẠN HÃY ĐẶT RA MỘT SỐ QUY TẮC CHO CON NHÉ!

Nuông chiều thú cưng quá mức có thể gây nguy hiểm

Một trong những phương pháp trị liệu tinh thần hiệu quả nhất là "động vật trị liệu". Qua việc chung sống cùng các loài vật, trẻ em sẽ có cơ hội để phát triển về mặt cảm xúc.

Tuy nhiên, nếu như bạn nuông chiều thú cưng quá mức và không có phương pháp an toàn thì rất có thể dẫn đến nguy hiểm.

Mặc dù người Nhật luôn quan tâm đến việc tạo ra một môi trường sống sạch sẽ, thế nhưng đối với thú cưng họ lại thường nuông chiều quá mức, bất kỳ chỗ nào trong nhà họ cũng cho chúng chạy nhảy vui đùa, thậm chí là ngủ chung hoặc ăn uống cùng ngay cả khi chúng đang bị những vết thương nhỏ. Nếu tiếp xúc quá nhiều, nhất là trong cả bữa ăn và giấc ngủ như vậy thì rõ ràng là vi khuẩn ở thú cưng cũng có thể lây sang người. Và đây cũng không phải là chuyện hiếm gặp.

Xét về góc độ sức khỏe, việc cưng chiều thú cưng quá mức như vậy không được khuyến khích. Những con ve (bọ chó mèo) hay các kí sinh trùng trong miệng chúng mang rất nhiều mầm bệnh có thể lây sang chúng ta. Chúng ta cần phải dạy cho trẻ biết những điều trên và nên phân chia khu vực riêng biệt giữa người với thú cưng.

Vật nuôi làm gia tăng khả năng bị dị ứng





HIỂU BIẾT VỀ CÁC LOẠI BỆNH CÓ THỂ LÂY TRUYỀN QUA VẬT NUÔI LÀ RẤT CẦN THIẾT



CHÚNG TA CẦN PHẢI NẮM RÕ KIẾN THỨC VỀ NHỮNG LOẠI BỆNH NÀY.

Cần phải chú ý những loài ve ở chó mèo

Động vật nói chung và thú cưng nói riêng đều có những bệnh truyền nhiễm có thể lây truyền sang người. Vấn đề không chỉ nằm ở ký sinh trùng sống trên người thú cưng mà còn ở các loài vật sống ở công viên hoặc các địa điểm có nhiều khả năng lây nhiễm khác. Hố cát nơi chó mèo chơi đùa cũng có thể có trứng của các loài ký sinh trùng, có rất nhiều trường hợp trẻ em đã vô tình nuốt phải trứng của ký sinh trùng khi chơi đùa ở hố cát.

Nếu như chó mèo có ký sinh trùng, chúng sẽ có những triệu chứng như ho, khạc hoặc bị sốt. Tuy nhiên, rất nhiều người thấy tình trạng trên nhưng vẫn không mang thú cưng đi khám bệnh. Bên cạnh đó, có trường hợp vật nuôi tuy mắc bệnh nhưng lại không hề có những biểu hiện cụ thể, rõ ràng.

Bởi vậy, để phòng tránh những trường hợp này có thể xảy ra, các bậc phụ huynh phải chú ý không để con ăn uống ở gần hố cát hoặc những nơi mà thú cưng hay chạy nhảy, và sau khi chơi xong phải rửa tay sạch sẽ.

Lời khuyên từ bác sỹ

Có những bệnh rất nghiêm trọng lây nhiễm từ động vật, chẳng hạn như bệnh sốt vẹt. Tuy nhiên cũng có những bệnh mà tỷ lệ người mắc không cao

Với những bệnh truyền nhiễm từ động vật sang người, nguồn bệnh thường không phát triển quá mạnh. Quan trọng là chúng ta phải có kiến thức đầy đủ để biết được những bệnh nào có thể truyền nhiễm từ vật nuôi sang người, và triệu chứng cụ thể ra sao. Ngoài ra khi nuôi thú cưng, nếu phát hiện ra những biểu hiện cho thấy chúng không được khỏe, cần phải mang tới bác sỹ thú y ngay.

Những bệnh có thể truyền nhiễm từ vật nuôi

Tên bệnh	Động vật	Đường lây nhiễm	Triệu chứng	Cách phòng ngừa
Bệnh mèo cào	Mèo	Lây qua vết cào, vết cắn, hoặc tiếp xúc với nước bọt của mèo qua phần da bị tổn thương	Sốt, sung hạch bạch huyết, da bị nổi mủ, đau đầu	Cắt móng vuốt của mèo
Bệnh sốt vẹt	Loài chim	Do hít phải phân chim khô lẫn trong bụi, lây qua đường ăn uống	Có triệu chứng giống với bệnh cúm	Xử lý các vật dụng bị dính mầm bệnh, chích

				ngừa cho chim
Bệnh tụ huyết trùng	Mèo, chó	Lây qua đường hô hấp, ăn uống	Miệng bị lở, các cơ quan hô hấp bị suy, nhiễm độc máu	Tránh tiếp xúc quá nhiều với vật nuôi
Bệnh nhiễm Toxoplasma	Mèo	Ăn phải các bào tử ở thức ăn bị nhiễm bẩn do phân mèo, hoặc do vô tình đưa bào tử vào miệng sau khi chạm vào những nơi không sạch sẽ	Gây sảy thai, lưu thai, sung hạch bạch huyết, viêm võng mạc	Xử lý phân vật nuôi cẩn thận, mang vật nuôi đi chữa trị
Bệnh giun đũa ở chó mèo	Chó con, mèo con	Ăn phải các bào tử ở thức ăn bị nhiễm bẩn do phân mèo, hoặc do vô tình đưa bào tử lên miệng sau khi chạm vào những nơi không sạch sẽ	Sốt, bị gan to, hiện tượng "thấy ruồi bay", loạn vị giác, rối loạn chức năng cơ quan thị giác	Xử lý phân chó mèo cẩn thận, cho chó mèo con đi kiểm tra và xổ giun
Bệnh nhiễm khuẩn Salmonella	Rùa tai đỏ, chó, mèo	Lây truyền qua thức ăn bị dính chất bài tiết	Các chứng bệnh liên quan tới đường tiêu hóa (ngộ độc thực phẩm)	Tập thói quen rửa tay
Sốt Q	Mèo	Hít phải bụi có phân mèo khô bị nhiễm bệnh	Có các triệu chứng như bệnh cúm, viêm gan, viêm phổi	Trị bệnh cho mèo



VÌ SAO TRẺ EM CÁC NƯỚC ĐÔNG NAM Á KHÔNG HỀ BỊ CÁC LOẠI VI KHUẨN "ĐÁNH BẠI"?

Có lẽ các bậc phụ huynh vẫn thường được nghe những khuyến cáo đại loại như: "Vi khuẩn có thể gây ra rất nhiều bệnh nghiêm trọng", bởi vậy chúng ta mới nghĩ rằng "Do sức đề kháng của các bé rất yếu ớt nên nhất định phải bảo vệ bé khỏi những loại vi khuẩn đó".

Thế nhưng, chính suy nghĩ này mới là nguyên nhân khiến cho sức khỏe của các bé yếu đi trông thấy.

Mỗi lần đến các nước như Việt Nam, Thái Lan hay Indonesia, tôi thường thấy hình ảnh những đứa trẻ thoải mái vui chơi ở những nơi không được sạch sẽ cho lắm. Vậy mà hầu như không thấy đứa trẻ nào bị những bệnh như Atopy hay hen suyễn cả. Mặc dù làn da hơi rám nắng, nhưng đôi mắt của chúng lúc nào cũng ánh lên vẻ vui tươi, khỏe

khoắn.

Trước kia người Nhật cũng sinh hoạt trong môi trường như vậy, và trẻ con thời đó cũng không hề bị những bệnh như bây giờ.

Xét cho cùng, chính việc sử dụng các sản phẩm diệt khuẩn và giữ vệ sinh quá mức đã khiến cho những đứa trẻ của Nhật Bản trở nên yếu ớt như vậy.

Chương III

Chế độ dinh dưỡng và khẩu phần ăn uống giúp tăng cường hệ miễn dịch

NHỮNG THỰC PHẨM NÀO GIÚP TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH?



HÃY ĐỂ BÉ TRÁNH XA ĐỒ ĂN NHANH VÀ QUÀ VẶT, CÁC BẠN NHÉ!



Dạo này, nếu nhìn vào thùng rác nhà mình...
...thì chỉ toàn thấy những thực phẩm chẳng lành mạnh gì cả.
PIZA




Không ăn đồ hầm đâu!
Con không ăn cá đâu!
Con không đói đâu mẹ!
Cứ nghe con nói vậy là lại không nỡ vứt mấy món ăn nhanh kia đi.



Nhưng nếu không làm vậy thì. . .
Đây là những thực phẩm theo mùa, vừa tốt cho sức khỏe lại vừa ngon!
Đây là những thực phẩm theo mùa, vừa tốt cho sức khỏe lại vừa ngon!


Chị thấy đấy, dạo này em hay nấu ăn bằng những nguyên liệu trong mùa.
えーー
Hình như em hiểu sai ý nghĩa của "thực phẩm theo mùa"rồi!
Lần tới mình cũng đi trải nhiệm thực tế nhé?


Trải
nghiệm
thực tế?
Ừ, thế không vui sao?


Ngày chủ nhật...


CẢ HAI GIA ĐÌNH CÙNG ĐI THU HOẠCH!
Rau củ tự nhiên ngon nhỉ!
Mùa xuân nên măng ngon ghê!
Ngon quá mẹ ơi!

ĂN RAU CỦ CHỨA NHIỀU VITAMIN VÀ DƯỠNG CHẤT CÓ THỂ GIÚP NÂNG CAO SỨC ĐỀ KHÁNG



RAU CỦ GIÚP TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG.

Món ăn dinh dưỡng cho bé

Dinh dưỡng là yếu tố không thể thiếu trong quá trình nuôi dưỡng trẻ. Thực phẩm không chỉ cung cấp dưỡng chất mà còn có tác dụng phòng và trị bệnh.

Đồ ăn hằng ngày giúp trẻ phát triển cả về chiều cao lẫn cân nặng, vì vậy các bậc phụ huynh cần lưu ý về vấn đề này. Bên cạnh đó, thực phẩm còn có tác dụng rõ rệt trong việc nâng cao sức đề kháng cho trẻ, nhất là các loại rau củ quả giàu vitamin và các dưỡng chất khác. Vì có liên quan trực tiếp đến các tế bào nên thực phẩm tốt đóng vai trò rất quan trọng trong việc nâng cao hệ miễn dịch cho trẻ.

Hãy chú ý đến sức mạnh của rau củ

Khi có vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể, hệ miễn dịch và cụ thể là bạch cầu sẽ bảo vệ cơ thể khỏi các yếu tố ngoại lai có hại.

Những vitamin có trong các loại rau củ quả như bắp cải, cà tím hay một số loại trái cây như dứa, dưa hấu… có tác dụng kích thích quá trình sản sinh và tái tạo bạch cầu.

Chính vì vậy mà rau củ còn có khả năng tiêu diệt tế bào ung thư, nâng cao sức đề kháng để chống lại những tế bào có hại này. Nhờ có chứa chất carotenoid mà cà rốt và những loại rau củ mang nhiều sắc tố còn có khả năng ngăn chặn ung thư. Bên cạnh đó, rau củ còn chứa nhiều vitamin, calcium, giúp phòng ngừa bệnh cảm cúm.

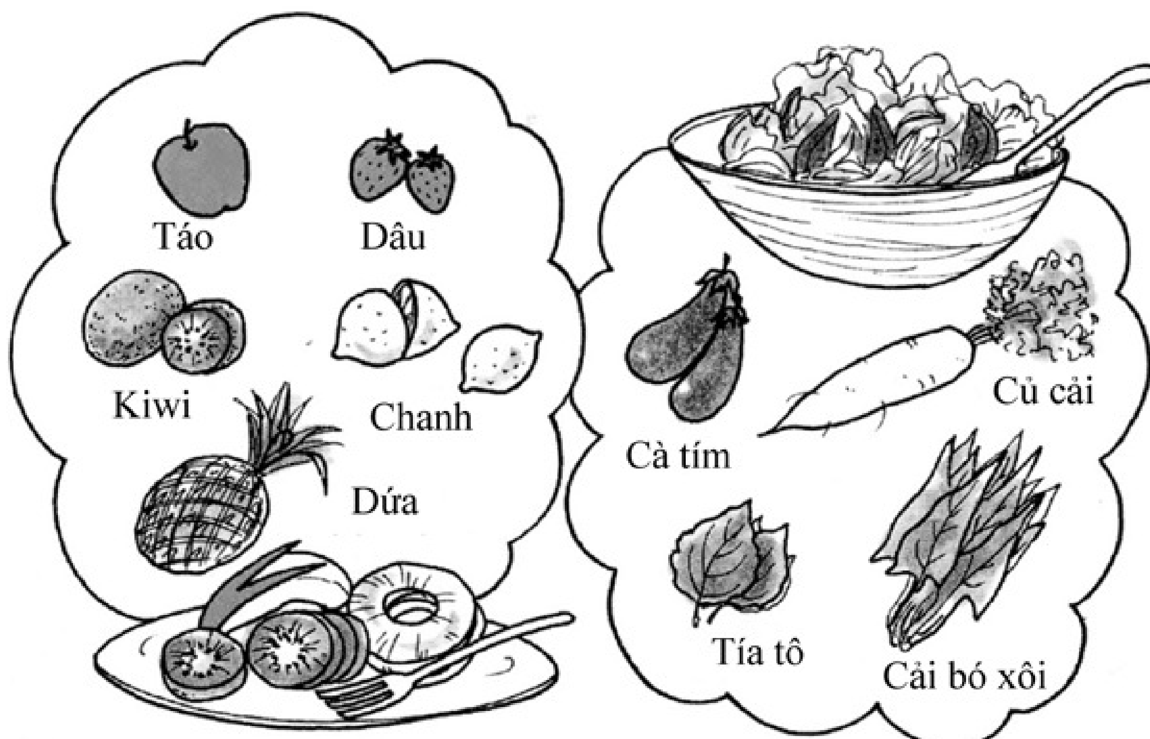
Giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt, đào thải những chất có hại

Rau quả còn chứa nhiều loại khoáng chất cần thiết. Khoáng chất không chỉ là một phần cấu thành nên các bộ phận trong cơ thể mà còn có tác dụng đối với quá trình tiêu hóa thức ăn, đào thải độc tố khỏi cơ thể, tạo năng lượng cho sự phát triển. Tóm lại, khoáng chất đóng vai trò thiết yếu trong các hoạt động sinh lý của cơ thể.

Bên cạnh đó, rau củ giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn, đào thải những chất thải còn sót lại trong ruột ra ngoài.

Tính năng lọc chất độc và hỗ trợ hệ tiêu hóa như trên của khoáng chất giúp cơ thể hấp thu dinh dưỡng từ thực phẩm một cách hiệu quả.

Những loại rau quả và trái cây kích thích bạch cầu gia tăng



ĐỪNG PHỤ THUỘC VÀO THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VÀ VITAMIN BỔ SUNG



NHỮNG DƯỠNG CHẤT QUAN TRỌNG ĐƯỢC CUNG CẤP TRONG BỮA ĂN HẰNG NGÀY SẼ TỐT VÀ ĐẦY ĐỦ HƠN CÁC LOẠI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VÀ VITAMIN BỔ SUNG.

Không nên cung cấp chất dinh dưỡng quá mức cần thiết cho trẻ!

Rất nhiều người vẫn thường sử dụng các loại thực phẩm chức năng và vitamin bổ sung để cung cấp dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Họ cho rằng nếu cung cấp càng nhiều dưỡng chất cần thiết thì hệ miễn dịch sẽ càng được nâng cao, liệu điều đó có đúng không?

Đáng tiếc thay, câu trả lời lại là "không".

Việc sử dụng quá nhiều các dưỡng chất nhân tạo sẽ gây hại cho cơ thể. Ví dụ như có các nhóm vitamin hòa tan trong nước và vitamin hòa tan trong mỡ[(1)]. Vitamin hòa tan trong nước nếu được đưa vào cơ thể quá nhiều thì sẽ được thải ra qua nước tiểu và mồ hôi. Thế nhưng với các vitamin hòa tan trong chất béo, nếu cung cấp quá nhiều có khả năng sẽ gây ra tình trạng "quá tải" trong cơ thể.

Trong bữa ăn hằng ngày, chúng ta sẽ cảm thấy no trước khi cơ thể hấp thụ quá nhiều vitamin. Vì vậy, bạn không cần phải quá lo lắng về điều này. Việc lấy những dưỡng chất cần thiết từ thực phẩm là phương pháp hiệu quả hơn nhiều so với bổ sung từ nguồn nhân tạo.

Đến 5 tuổi, trẻ bắt đầu có nhận thức rõ ràng về thế giới quanh mình

Thức ăn không chỉ đơn thuần là để cung cấp các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Đặc biệt trong những năm tháng đầu đời, quá trình ăn uống giúp trẻ nhận biết mùi vị, giúp các giác quan của trẻ phát triển tốt hơn.

Như chúng ta đã biết, vị giác của con người có thể cảm nhận được 5 loại vị cơ bản: Chua, cay, mặn, ngọt, đắng. Qua việc cảm nhận độ cay, độ mềm, mùi vị của món ăn cùng với không khí của bữa ăn, trẻ dần định hình được thế nào là món ngon và thế nào là dở.

Khi trẻ lên 5, những nhận thức này cực kỳ quan trọng. Trẻ sẽ hoàn thiện vị giác của mình, có thể ăn uống vui vẻ cùng gia đình và quen dần với những món ăn có vị mặn hay cay.

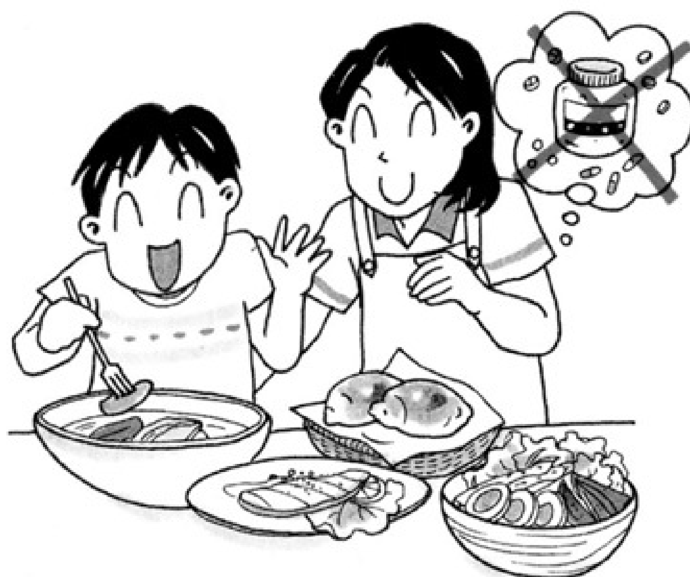
Đương nhiên là sau 5 tuổi vẫn chưa quá muộn để trẻ tập làm quen với những điều này, nhưng quan trọng là qua đó chúng ta sẽ sớm tập được cho con thói quen ăn uống lành mạnh.

Thực phẩm theo mùa cũng giúp nâng cao sức đề kháng

Các thực phẩm theo mùa không chỉ ngon hơn mà còn mang lại nhiều giá trị dinh dưỡng hơn. Ví dụ như các loại trái cây vụ xuân có chứa các khoáng chất không bị mất đi qua mồ hôi như Kali hoặc các dưỡng chất giúp cơ thể giảm thiểu tác hại của tia cực tím. Ngược lại rau quả mùa đông giúp làm ấm cơ thể bị nhiễm lạnh[(2)].

Những loại rau quả theo mùa còn nạp thêm nhiều năng lượng cho cơ thể. Hẳn nhiên để đạt được hiệu quả tốt nhất, các bạn cần phải sử dụng các loại thực phẩm tươi ngon, chứa nhiều dưỡng chất, có như vậy mới góp phần nâng cao sức đề kháng của cơ thể trẻ và chúng ta.

Cùng ăn thật ngon để cung cấp dưỡng chất cần thiết cho cơ thể nhé!



RONG BIỂN GIÚP TĂNG SỐ LƯỢNG VI KHUẨN CÓ LỢI TRONG THÀNH RUỘT



CÁC LOẠI RONG BIỂN CUNG CẤP NHIỀU DƯỠNG CHẤT GIÚP PHÒNG NGỪA MỘT SỐ LOẠI BỆNH.

Rong biển giúp nâng cao sức đề kháng

Trong các loại rau thì "rau của biển" là loại chứa nhiều khoáng chất và vitamin nhất.

Vì là một quốc đảo nên Nhật Bản có rất nhiều các loại rong biển, ví dụ như tro tảo bẹ, tảo biển, rong biển Hijiki… Ngay từ thời xa xưa, người Nhật đã đưa những loại thực phẩm này vào bữa ăn hằng ngày.

Các loại rong biển có cấu tạo giống với rau, nghĩa là trong thành phần của chúng chứa nhiều vitamin và khoáng chất có lợi cho cơ thể. Những chất này giúp tăng cường chức năng của bạch cầu, phòng ngừa bệnh ung thư và các căn bệnh do thói quen sinh hoạt gây ra.

Hãy thường xuyên đưa rong biển vào khẩu phần ăn hằng ngày

Ngày càng có nhiều trẻ em bị mắc các bệnh do thói quen sinh hoạt hằng ngày gây ra như béo phì, các bệnh về tim, bệnh về hệ bài tiết. Một trong những cách ngăn ngừa hiệu quả các bệnh này là nhờ vào khẩu phần ăn hằng ngày.

Chúng ta nên đưa rong biển vào khẩu phần ăn hằng ngày. Theo kết quả nghiên cứu về việc nên đưa loại thức ăn nào vào khẩu phần ăn uống thì trong 10 loại thức ăn nằm ở tốp đầu, có đến 6 là các loại rong biển.

Bên cạnh đó, điểm đáng chú ý ở những khẩu phần ăn uống nói trên là đều chứa rất nhiều nước.

Chúng có thể giúp tăng số lượng vi khuẩn có có lợi cho ruột, hỗ trợ hoạt động của đại tràng, cung cấp thêm vitamin B cho cơ thể.

Ngoài ra, các dưỡng chất trong những loại thức ăn trên còn rất hiệu quả trong việc kìm hãm sự phát triển của tế bào ung thư, giảm hàm lượng cholesterol trong máu.

Mỗi ngày hãy nhớ ăn các loại rong biển!

Trong thành phần của rong biển có chứa nhiều axit béo bão hòa có khả năng ngăn ngừa và trị chứng phình động mạch. Bên cạnh đó, một thành phần rất đáng chú ý khác của rong biển là DHA. Thành phần này được cho là rất tốt cho sự phát triển trí não của trẻ trong giai đoạn sơ sinh. Vì thế, mọi người nhớ bổ sung các loại rong biển vào khẩu phần ăn hằng ngày nhé!

Các loại thực phẩm nên có trong khẩu phần ăn

Đơn vị
(g)

75
50
25
0

74.1
43.3
38.5
27.1
3.6
5.7

Mỗi ngày ăn từ
20~25g

Mỗi 100g

Rau câu
Rong hijiki
Rong biển xanh
Tro tảo bẹ
Tảo biển
Ngưu bàng

CHẤT PHỤ GIA CŨNG LÀ NGUYÊN NHÂN GÂY RA BỆNH DỊ ỨNG. ĐỐI VỚI CÁC CHẤT NÀY, BẠN HÃY NHỚ PHƯƠNG CHÂM "ĐỪNG MUA, ĐỪNG ĂN"!



TRÊN THỰC TẾ, CÓ RẤT NHIỀU LOẠI THỰC PHẨM CHỨA CÁC CHẤT PHỤ GIA. VÌ VẬY BẠN HÃY NHỚ KIỂM TRA

THÀNH PHẦN TRƯỚC KHI MUA NHÉ!

Chất phụ gia có thể gây ra bệnh dị ứng

Chất phụ gia là những chất được sử dụng trong quá trình chế biến thực phẩm để bảo quản lâu hơn, chống oxy hóa và tạo màu sắc cho thực phẩm. Có rất nhiều loại chất phụ gia như chất tạo màu, tạo mùi, tạo vị, chất tẩy trắng cho rau củ quả.

Sau Thế chiến Thứ hai, ngành hóa phẩm bắt đầu sử dụng đại trà các chất phụ gia, bởi trong thời gian này chưa có một cá nhân hay tổ chức nào lên tiếng cảnh báo nguy cơ của việc sử dụng chất phụ gia.

Thế nhưng vào những năm 60, do nghi ngờ việc đường hóa học và hóa chất diệt khuẩn AF-2 có khả năng gây ra bệnh ung thư nên chính phủ nhiều nước đã ban lệnh cấm sử dụng những chất này. Sau khi sự việc này xảy ra, những lo lắng về mối nguy của chất phụ gia mới ngày một lan rộng. Bên cạnh đó các nghiên cứu gần đây còn đã chỉ ra rằng chất phụ gia còn là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh Atopy hay bệnh dị ứng phấn hoa.

Kết quả còn cho thấy các chất tẩy màu hay bảo quản còn khiến cơ thể dễ dàng mắc bệnh dị ứng, đặc biệt là các loại thực phẩm ăn liền.

Những yếu tố không thể thiếu trong xã hội hiện đại

Thế nhưng, câu hỏi được đặt ra là tại sao một lượng lớn chất bảo quản, chất chống oxy hóa vẫn được bày bán trên thị trường, tạo thành xu hướng chung trong xã hội hiện đại? Lý do chính là vì ở bất kỳ lúc nào và bất kỳ nơi đâu, việc sử dụng chất phụ gia cũng khiến cho việc chế biến thức ăn trở nên tiện lợi và đơn giản hơn rất nhiều.

Chắc hẳn rất nhiều người biết rằng chất phụ gia không tốt cho sức khỏe, tuy nhiên để mọi người hiểu hơn về những nguy hại của chất phụ gia, trong phần này tôi sẽ phân tích cụ thể hơn.

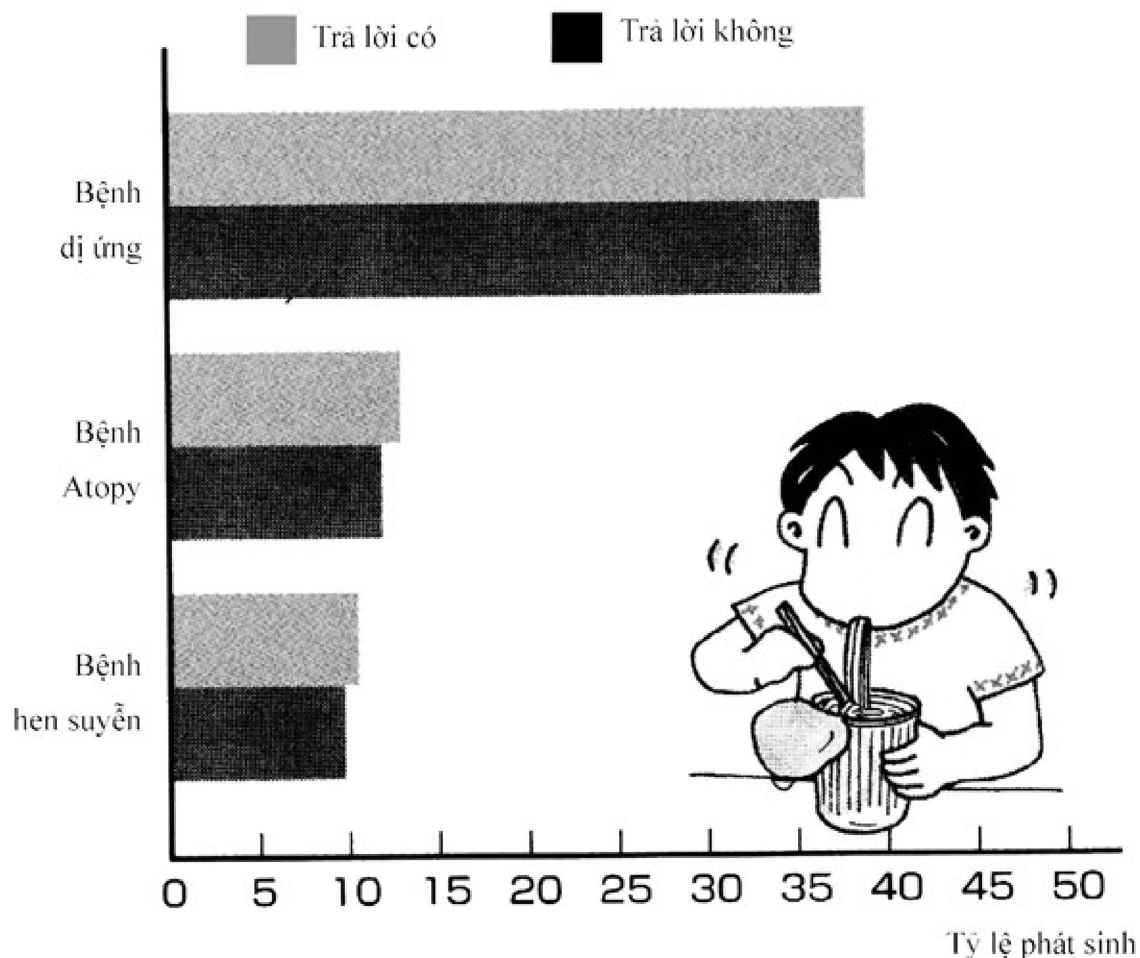
Mức độ nguy hiểm của chất phụ gia

Trong những thực phẩm chúng ta dùng hằng ngày, bao nhiêu loại có chất phụ gia? Theo thống kê, trung bình một người bình thường mỗi ngày ăn khoảng 10 loại chất phụ gia. Vì vậy, rất mong mọi người hãy bỏ chút thời gian để tìm hiểu xem trong những thực phẩm dùng hằng ngày có chứa bao nhiêu loại chất phụ gia, đồng thời hãy cố gắng tránh mua và sử dụng chúng.

Thức ăn liền, thức ăn công nghiệp làm tăng nguy cơ bị dị ứng

Đối tượng khảo sát: 10.118 bé

Câu hỏi: Sau khi sử dụng thức ăn liền, thức ăn công nghiệp, có làm gia tăng triệu chứng bệnh không?



(Nguồn: *Bệnh dị ứng ở trẻ sơ sinh Nhật Bản - Tác giả Chiba Yasunori, xuất bản năm 1994)*

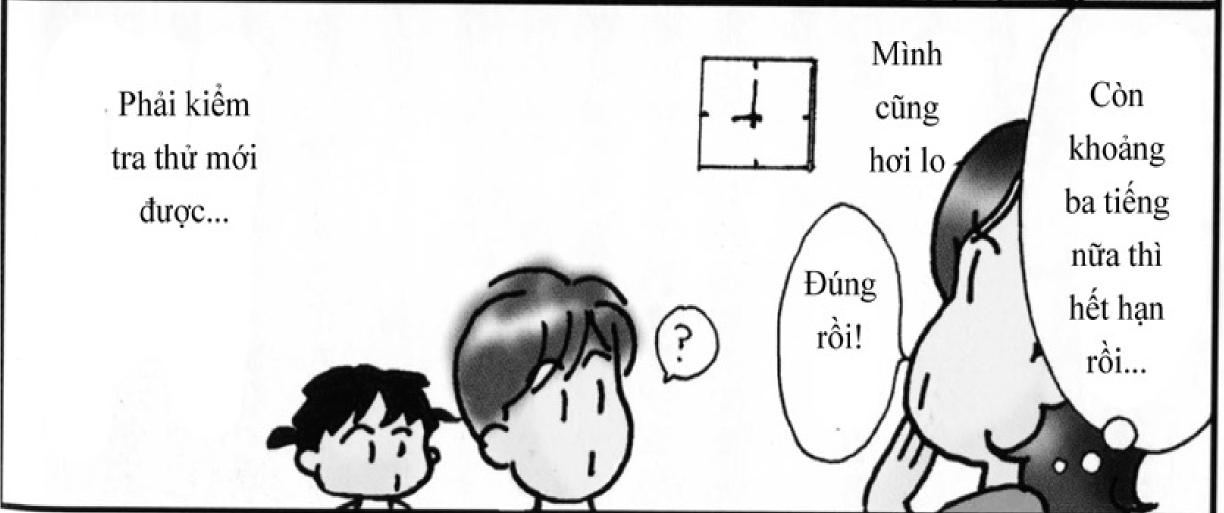
KHÔNG ĐƯỢC ĂN THỰC PHẨM GẦN HẾT HẠN SỬ DỤNG?



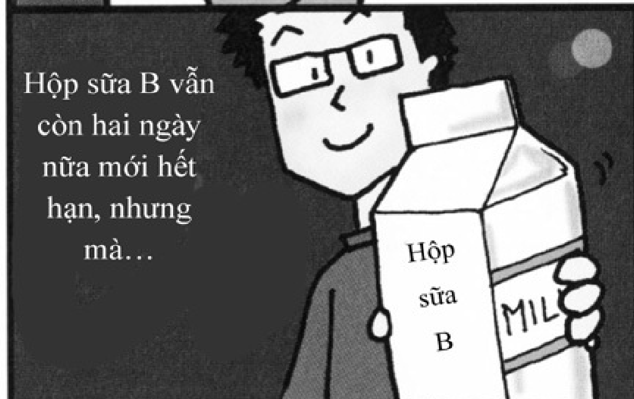
THỰC PHẨM BỊ HƯ HỎNG LÀ DO ĐÃ HẾT HẠN SỬ DỤNG HAY DO PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN SAI?


Ở đây có hai hộp sữa!
Cả hai đều cùng hãng.
Hộp sữa A
MILK
Hộp sữa B
MILK


Hộp sữa A tôi vừa mới mở buổi trưa. Hôm nay đã đến ngày hết hạn mà hộp sữa vẫn còn đầy.
Hộp sữa A
MILK
Mẹ ơi con uống sữa được không?
A


Còn khoảng ba tiếng nữa thì hết hạn rồi...
Mình cũng hơi lo
Đúng rồi!
Phải kiểm tra thử mới được...
?


Nếm thử một chút
Ngửi bằng mũi
Nhìn bằng mắt


Hộp sữa B vẫn còn hai ngày nữa mới hết hạn, nhưng mà…
Hộp sữa B
MIL


Uống được đó con!


Bố nó đợi chút!
Cái đó không uống được đâu!
B


Ơ kìa...
Vứt đi thì lãng phí, nên em mang đi tắm vậy.
Thực ra hôm mua về, em đã quên cất vào tủ lạnh đến tận bây giờ.
Không phải cứ còn trong hạn sử dụng thì an toàn đâu nhé!

KHÔNG CÓ CỘT MỐC CHÍNH XÁC CHO THỜI HẠN THỰC PHẨM. HÃY NHẬN BIẾT BẰNG CẢ 5 GIÁC QUAN.



BẠN HÃY TRANG BỊ ĐẦY ĐỦ KIẾN THỨC VỀ THỰC PHẨM ĐỂ TRÁNH TÌNH TRẠNG NGỘ ĐỘC THỨC ĂN.

Các căn cứ để đặt ra thời hạn thực phẩm

Đa số mọi người đều nghĩ rằng: “Thức ăn quá hạn thì không ăn được nữa.” Quả vậy, hạn sử dụng thực phẩm được quyết định dựa trên luật Vệ sinh an toàn thực phẩm, trong đó chỉ ra rằng: “Trong trường hợp thực phẩm đóng hộp chưa khui và đã bảo quản đúng phương pháp, nhà sản xuất phải đảm bảo độ tươi ngon của thực phẩm trong thời hạn in trên bao bì”.(3)

Tóm lại, các nhà sản xuất luôn in trên bao bì sản phẩm dòng chữ “Có thể sử dụng nếu thực phẩm tươi ngon”. Vây có nghĩa là nếu thực phẩm đã quá hạn một ngày thì cũng không thể ăn được.

Thế nhưng, bạn đừng quá tin tưởng rằng nếu sản phẩm vẫn còn trong thời hạn sử dụng và được bảo quản trong tủ lạnh thì mọi thứ sẽ không sao. Thi thoảng vẫn có trường hợp dù được bảo quản cẩn thận và vẫn trong thời hạn sử dụng nhưng thực phẩm vẫn bị hư. Bởi vậy, chúng ta cần hết sức thận trọng.

Tập thói quen cảm nhận bằng nhiều giác quan

Chúng ta hãy thử tập thói quen cảm nhận bằng nhiều giác quan xem thực phẩm liệu có ăn được hay không, ví dụ như quan sát màu sắc bằng mắt, ngửi mùi bằng mũi, và nhận biết độ cứng-mềm của thực phẩm bằng tay…

Mọi người thường nghĩ đồ ăn sống thì không tốt lắm, phải nấu qua thì mới có thể ăn được. Tuy nhiên, bạn có thể khắc phục nỗi lo này bằng cách nấu đồ tái

vừa hoặc ăn đồ sống với gia vị cay. Hoặc bạn có thể học những công thức sử dụng đồ ăn đã để qua ngày, ví dụ như với bánh mì đã bị cứng, bạn có thể nướng bơ tỏi thay vì ăn kèm với súp.

Nhiệt độ cao làm suy yếu vi khuẩn hình que

Có lẽ bạn đã từng được nhắc nhở rằng, trong trứng có thể chứa các vi khuẩn hình que, có khả năng gây ngộ độc thức ăn.

Khuẩn hình que gây ngộ độc thức ăn với các triệu chứng như như đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa, sốt... Tuy nhiên nhiệt độ cao sẽ làm suy yếu khả năng gây bệnh của chúng, vậy nên chúng ta có thể đề phòng việc ngộ độc thức ăn bằng cách nấu nướng cẩn thận.

Bên cạnh đó, khi nhiệt độ dưới 10 độ, khuẩn hình que không có khả năng phát triển. Vì vậy sau khi mua về, bạn phải lập tức cho trứng vào tủ lạnh và sử dụng hết trong vòng hai tuần.

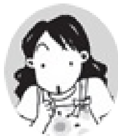
Hãy sử dụng thực phẩm trong khoảng thời gian chúng còn tươi ngon nhé!

Nguyên nhân, dấu hiệu của ngộ độc thức ăn

Tên	Đặc điểm	Thực phẩm có chứa vi khuẩn
Khuẩn hình que	Có trong trứng sống. Nếu bảo quản lạnh có thể ngăn sự phát triển của chúng. Dễ dàng loại bỏ khuẩn hình que nếu nấu chín.	Trứng, thịt
Vi khuẩn Vibrio parahaemolyticus	Ưa mặn, so với các loại vi khuẩn khác thì khả năng phát triển nhanh. Nếu nấu sôi khoảng 15 phút, có thể giết chết 61% số lượng vi khuẩn.	Cá sống, nghêu sò
Vi khuẩn đại tràng	Thường có trong nước giếng và một số loại thực phẩm, số lượng trong khoảng 0 - 157 con.	Thịt, nước
Tụ cầu khuẩn vàng	Ngay cả người khỏe mạnh cũng có vi khuẩn này, đặc biệt là ở những vết thương bị mưng mủ. Độc tố do vi khuẩn này tiết ra gây sốt, gây nguy hiểm đến các cơ quan bên trong cơ thể.	Thực phẩm được bốc bằng tay để ăn

RƯỢU VÀ TRÀ CÓ KHẢ NĂNG DIỆT KHUẨN. HÃY TÍCH

CỰC SỬ DỤNG TRONG SINH HOẠT THƯỜNG NGÀY!



NHIỀU NGUYÊN LIỆU TRUYỀN THỐNG CỦA NHẬT CÓ KHẢ NĂNG DIỆT KHUẨN.

Sử dụng những phương thức tự nhiên để nâng cao hệ miễn dịch.

Rượu, miso[4], trà… đều là những thực phẩm có khả năng diệt khuẩn cao. Những thực phẩm này hỗ trợ rất tốt cho cơ thể khi xuất hiện vi khuẩn gây ngộ độc. Chúng không chỉ làm suy yếu mà còn có khả năng đẩy lùi những vi khuẩn có hại trong thành ruột. Có lẽ vì biết được những công dụng này nên người Nhật thường dùng các nguyên liệu đó khi sử dụng thức ăn làm từ cá sống, hoặc cho quả mơ muối vào hộp cơm thường ngày.

Mặc dù cùng sử dụng một loại thực phẩm, nhưng có người ngộ độc, có người lại không. Điều này tùy thuộc vào cơ địa mỗi người. Tuy nhiên, những người thường ngày vẫn dùng các thực phẩm như trà, miso thì khả năng bị ngộ độc thấp hơn những người không dùng.

Những nguyên liệu nào có thể giúp nâng cao hệ miễn dịch?

Vậy thì những loại nguyên liệu nào có tính diệt khuẩn cao? Sau đây, tôi xin được phép giới thiệu qua một số nguyên liệu có đặc tính như vậy:

- ***Giấm***

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng: nếu cho 157 vi khuẩn gây ngộ độc vào giấm và để ở nhiệt độ thường thì khoảng 24 giờ sau, 100 vi khuẩn sẽ chết đi.

- ***Trà đen***

Trong trà có chứa polyphenol, một thành phần có tác dụng diệt khuẩn cao. Nếu cho 157 vi khuẩn gây ngộ độc vào trà (với dung lượng một người uống thường ngày) thì chỉ sau 5 giờ, gần như toàn bộ vi khuẩn sẽ chết. Thêm vào đó, uống trà còn giúp tiêu diệt vi khuẩn vibrio parahaemolyticus gây bệnh tả.

- ***Mơ muối***

Mơ muối có khả năng tiêu diệt trực khuẩn coli và tụ cầu vàng. Các thí nghiệm khoa học cho thấy nắm cơm có đặt một quả mơ muối, khi để ở môi mơ muối.

Tuy nhiên, mơ đã được lên men thì không có hiệu quả như mong đợi.

- ***Đậu tương lên men***

Thí nghiệm khoa học cũng chứng minh rằng: nếu cho 157 vi khuẩn có hại vào đậu tương lên men thì sau bốn ngày, toàn bộ vi khuẩn sẽ chết. Bên cạnh đó, các vi khuẩn lên men trong thành phần đậu tương sẽ tạo ra phức hợp axit dipicolinic rất hữu ích cho hệ tiêu hóa.

- ***Rượu***

Tương tự như vậy, nếu cho 157 loại vi khuẩn có hại, vi khuẩn tiêu chảy và vi khuẩn gây nhiễm khuẩn đường ruột vào rượu thì chỉ sau khoảng 20 phút, toàn bộ vi khuẩn sẽ chết. Vì thế, chúng ta có thể sử dụng rượu như một loại gia vị để nấu các món ăn ninh, hầm.



Những thực phẩm có khả năng diệt khuẩn



TUY CON NGƯỜI CÓ NHIỀU VI KHUẨN TRONG RUỘT NHƯNG NGUY CƠ BỊ NGỘ ĐỘC THỨC ĂN VẪN RẤT THẤP



CHÚNG TA KHÔNG NÊN CÓ CÁI NHÌN QUÁ ĐỐI LẬP GIỮA VI KHUẨN CÓ LỢI VÀ VI KHUẨN CÓ HẠI, ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ PHẢI DUY TRÌ SỰ CÂN BẰNG CỦA CẢ HAI LOẠI TRONG RUỘT.

Vi khuẩn trong ruột càng nhiều, sức đề kháng càng cao

Có trên dưới 100 loại vi khuẩn đang sinh sống trong một phần của hệ tiêu hóa là ruột, thật là một con số đáng kinh ngạc! Chúng ta thường biết đến những vi khuẩn có lợi như vi khuẩn sinh axit lactic, vi khuẩn có hại như vi khuẩn đại tràng… Thế nhưng trên thực tế, chúng ta không nên phân chia quá rạch ròi như vậy. Dù tên gọi như vậy nhưng vi khuẩn có hại hay có lợi đều là những yếu tố không thể thiếu đối với đường ruột của chúng ta.

Chính nhờ vi khuẩn có hại mà những vi khuẩn có lợi mới có thể hoạt động bình thường. Giả sử, nếu chúng ta loại bỏ toàn bộ vi khuẩn đại tràng ra khỏi cơ thể thì chắc chắn sẽ gây ra chứng táo bón hoặc tiêu chảy.

Thêm vào đó, dù gọi chung là “vi khuẩn đại tràng” nhưng chúng cũng có rất nhiều chủng loại, có loại có thể nâng cao sức đề kháng, giúp phòng ngừa bệnh ung thư hay dị ứng. Ngược lại tuy chỉ là thiểu số, nhưng cũng có loại sẽ làm suy yếu sức đề kháng, đặc biệt nếu xâm nhập trực tiếp qua đường miệng, chúng có thể vô hiệu hóa các lớp bảo vệ trong cơ thể.

Khi môi trường sống trở nên quá sạch sẽ - 0157

Quá trình tiêu diệt vi khuẩn đại tràng hay các loại vi khuẩn có hại khác được ký hiệu là 0157. Quá trình 0157 không chỉ xuất hiện ở Nhật Bản mà còn ở các quốc gia tiên tiến khác. Vì muốn tạo ra một môi trường sống quá sạch sẽ nên nhiều người thường lạm dụng chất kháng sinh cũng như chất diệt trùng. Thế nhưng chính việc này lại gây ra tình trạng xáo trộn môi trường sống của các loại vi khuẩn trong hệ tiêu hóa.

Kết quả nghiên cứu cho thấy gần 200 loại vi khuẩn đại tràng đang dần mất đi theo thời gian, hiện nay người ta chỉ còn tìm thấy một số loại còn sót lại trong hệ tiêu hóa con người. Số 0157 được ký hiệu ở đây chính là số vi khuẩn còn sót lại.

Trên thực tế, 157 vi khuẩn còn sót lại đó là những loại vi khuẩn rất yếu. Trái với những người có nhiều vi khuẩn trú ngụ trong đường ruột, những người chỉ có 157 loại vi khuẩn này lại dễ mắc chứng ngộ độc thức ăn hơn.

Năm 1996, theo một cuộc khảo sát về 0157 ở tỉnh Okayama, Nhật Bản, có khoảng 10% trẻ em mắc bệnh nặng do được nuôi dưỡng trong môi trường sạch sẽ quá mức cần thiết. Ngược lại, 30% trẻ không mắc bệnh là những bé được nuôi dưỡng trong điều kiện sạch sẽ bình thường, được bố mẹ thường xuyên cho chơi đùa với đất cát.



Môi trường sống quá sạch sẽ dẫn đến tình trạng số lượng vi khuẩn trong ruột giảm. Lúc này, tình trạng của ruột có thể gọi nôm na là “vườn không nhà trống”. Do chỉ còn sót lại 157 loại vi khuẩn nên hiện nay trẻ mới dễ phát sinh tình trạng đau bụng hay tiêu chảy.

Trái cây và ngũ cốc kích thích sự phát triển các loại vi khuẩn trong ruột

Để những vi khuẩn trong ruột có thể phát triển, chúng ta nên ăn nhiều chất xơ như rau củ quả, ngũ cốc... Thêm vào đó, để trẻ vui chơi bên ngoài cũng giúp gia tăng khả năng tiếp xúc với các loại vi khuẩn có lợi.

Trong cuộc sống thường ngày, cơ thể chúng ta và vi khuẩn có mối quan hệ khăng khít với nhau. Chúng không chỉ giúp con người nâng cao sức đề kháng mà còn có thể hạn chế một số chứng dị ứng. Hơn thể nữa, vi khuẩn có lợi còn giúp ta giảm nguy cơ bị ngộ độc thức ăn.

CHO TRẺ "ĂN NO 8 PHẦN" CÓ TỐT KHÔNG?


Tối nay có
món mấy
đứa nhỏ nhà
tôi cực thích:
Món gà
chiên.


Vì là món ưa
thích nên hai
đứa ăn ngon
lành lắm!
Bụng no
rồi đấy mà
vẫn cứ ăn...


!
Còn
mỗi một
miếng


Vẫn còn nè hai đứa!
Đừng tranh nhau nữa!
Hai anh em còn tranh nhau ăn nữa chứ.


Hai đứa chỉ nên ăn no 8 phần thôi!
Con muốn ăn thêm nữa!
Ủa, vậy mà chỉ được ăn chừng này thôi hả mẹ?


Vì nếu để dành thì sáng mai mình lại được ăn thêm một lần nữa nè!
Là sao hở mẹ?
Có nghĩa là chừa lại trong bụng một chút thì mới tốt đó con!


Mấy đứa dậy ăn gà chiên nào!
Đối với mẹ thì việc đánh thức con dậy vào buổi sáng cũng là niềm vui…

ĂN QUÁ NHIỀU KHIẾN SỨC ĐỀ KHÁNG BỊ SUY YẾU, THÓI QUEN SINH HOẠT LÀ TÁC NHÂN GÂY BỆNH



CON ĐƯỜNG ĐƠN GIẢN NHẤT ĐỂ CƠ THỂ KHỎE MẠNH ĐÓ LÀ XÁC ĐỊNH ĐƯỢC MỨC ĂN CỦA BẢN THÂN.

Ăn quá nhiều là nguyên nhân gây ra bệnh béo phì

Con cái ăn khỏe là điều rất đáng mừng, thế nhưng nếu trẻ ăn quá nhiều thì cha mẹ cũng cần lưu ý. Người Nhật có câu thành ngữ: “Ăn no 8 phần”, lý do là bởi nếu trẻ ăn quá mức cho phép thì không những có hại mà còn khiến cho hệ miễn dịch bị suy giảm, mà vấn đề trước mắt là bệnh béo phì. Việc hấp thụ một lượng chất béo hay chất đạm quá mức cần thiết sẽ là tiền đề gây ra nhiều chứng bệnh.

Bên cạnh đó, tùy thuộc vào lượng thức ăn dư thừa nhiều hay ít mà cơ thể sẽ sản sinh ra các phân tử hóa chất có gốc tự do. Vì có khả năng oxy hóa màng tế bào nên những tế bào gốc tự do này sẽ khiến cơ thể dễ mắc bệnh Atopy, hen suyễn hoặc các chứng dị ứng.

Nếu trong cơ thể có quá nhiều các axit béo không bão hòa, chúng sẽ tích tụ lại và tạo ra quá trình oxy hóa mỡ trong cơ thể (thuật ngữ chuyên ngành là peroxide hóa lipid). Quá trình này sẽ làm suy yếu các bộ phận bên trong cơ thể, tấn công các tế bào, khiến con người dễ mắc bệnh và thúc đẩy quá trình lão hóa xảy ra nhanh hơn.

Bữa ăn giúp nhịp sinh hoạt mỗi ngày diễn ra nhịp nhàng

Lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể mỗi ngày giúp các hoạt động của chúng ta diễn ra một cách nhịp nhàng. Nhiều thí nghiệm trên chuột, gà hay giun đất đã chỉ ra rằng: nếu được cung cấp một lượng thức ăn vừa đủ hằng ngày, chu kỳ

sống của chúng sẽ kéo dài hơn.

Nếu nhịp sinh hoạt bị xáo trộn, cơ thể sẽ dễ ngã bệnh. Do đó, nếu chúng ta bỏ thói quen ăn quá nhiều cũng như điều chỉnh lại lượng thức ăn sao cho hợp lý thì sẽ tốt cho sức khỏe và giúp nhịp sinh hoạt diễn ra nhịp nhàng hơn.

Đặc biệt, bạn cần lưu ý những bữa ăn quan trọng như bữa sáng. Nguyên nhân là do khi thức dậy vào buổi sáng, đầu óc vẫn còn chưa tỉnh táo và nồng độ đường huyết trong não sẽ bị suy giảm. Cơ thể cần nhiều năng lượng để khởi đầu một ngày mới, vậy nên chúng ta cần phải ăn cơm, bánh mì hoặc các thực phẩm có chứa carbohydrate[(5)]. Nếu như bỏ qua bữa sáng, khả năng tập trung của trẻ sẽ giảm và dễ xao nhãng trong giờ học.

Nhận biết được lượng thức ăn vừa đủ là rất quan trọng

Trong quá trình phát triển của trẻ, việc cân bằng lượng dinh dưỡng trong bữa ăn là cực kỳ quan trọng. Tuy nhiên, nếu ăn quá lượng thực phẩm cần thiết cho cơ thể, sự cân bằng dinh dưỡng có thể bị đảo lộn.

Ăn quá nhiều khiến trẻ dễ bị dị ứng hơn

Ở Nhật có những trường mầm non để cho trẻ tự lựa chọn khẩu phần ăn phù hợp, phương pháp này sẽ dạy cho trẻ khả năng tự ý thức được lượng thức ăn mình muốn. Tóm lại, tự ý thức được đâu là lượng thức ăn vừa đủ là một trong những cách tốt để bảo vệ sức khỏe.

TẮT TI VI, TẬP TRUNG VÀO ĂN UỐNG. NHAI KỸ GIÚP PHÁT TRIỂN HOÀN THIỆN HỆ MIỄN DỊCH



SỐ LẦN NHAI GIẢM BỚT SẼ LÀM HỆ TIÊU HÓA HOẠT ĐỘNG KÉM HƠN, GÂY RA NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ ĐƯỜNG RUỘT VÀ LÀM SUY GIẢM HỆ MIỄN DỊCH.

Xem ti vi trong khi ăn sẽ làm suy yếu hệ miễn dịch

Quá trình ăn của trẻ có thể bị tác động xấu bởi các yếu tố từ môi trường xung quanh. Nếu như trẻ không tập trung, sức đề kháng sẽ bị suy giảm dẫn đến việc trẻ dễ bị mắc bệnh hơn. Khi thấy đồ ăn ngon, miệng trẻ sẽ tiết ra nước bọt để phân giải thức ăn dễ dàng hơn. Trong bữa ăn, nếu vừa ăn vừa xem tivi, tâm trí của trẻ sẽ bị phân tán khỏi đồ ăn và chỉ tập trung vào xem ti vi, như vậy nước bọt không thể tiết đủ để phân giải, và thức ăn chưa được phân giải kỹ sẽ được chuyển luôn xuống ruột.

Thêm vào đó, việc vừa ăn vừa xem ti vi khiến số lần nhai bị giảm, điều này rất không tốt cho quá trình tiêu hóa. Thức ăn không được nhai kỹ chuyển xuống dạ dày và phải xử lý trong thời gian lâu hơn, làm mất đi sự cân bằng trong môi trường vốn có của dạ dày, giảm bớt lượng vi khuẩn có lợi và gia tăng lượng vi khuẩn có hại, làm suy yếu hệ tiêu hóa và miễn dịch.

Việc nhai thức ăn có tác dụng kích thích não bộ

Nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, lượng nước bọt tiết ra đủ cùng việc nhai kỹ thức ăn không chỉ giúp cho quá trình tiêu hóa diễn ra dễ dàng hơn mà còn có tác dụng kích thích não bộ phát triển.

Khi trẻ nhai kỹ, thức ăn sẽ kích thích tá tràng tiết ra một loại hormone có tác động tới sự phát triển của hồi hải mã(6), đó là lý do tại sao việc nhai kỹ có tác dụng kích thích não bộ. Mặt khác, nếu trẻ tập trung ăn và nhai kỹ thì hoạt động trao đổi chất sẽ diễn ra tốt hơn.



Không chỉ có vậy, tập trung ăn uống còn giúp trẻ hạn chế việc ăn quá nhiều. Nếu trẻ ăn quá nhanh mà không nhai kỹ thì phần não chính sẽ không kịp nhận biết tín hiệu no, khiến trẻ ăn liên tục, dẫn đến việc ăn quá lượng thức ăn cần thiết cho cơ thể.

Trong bữa ăn hằng ngày, cha mẹ thường cho trẻ ăn những thực phẩm mềm và

dễ ăn. Nhưng chúng ta nên thay đổi và thêm vào thực đơn những thức ăn cần phải nhai kỹ để trẻ ý thức được tầm quan trọng của việc nhai kỹ đồ ăn.

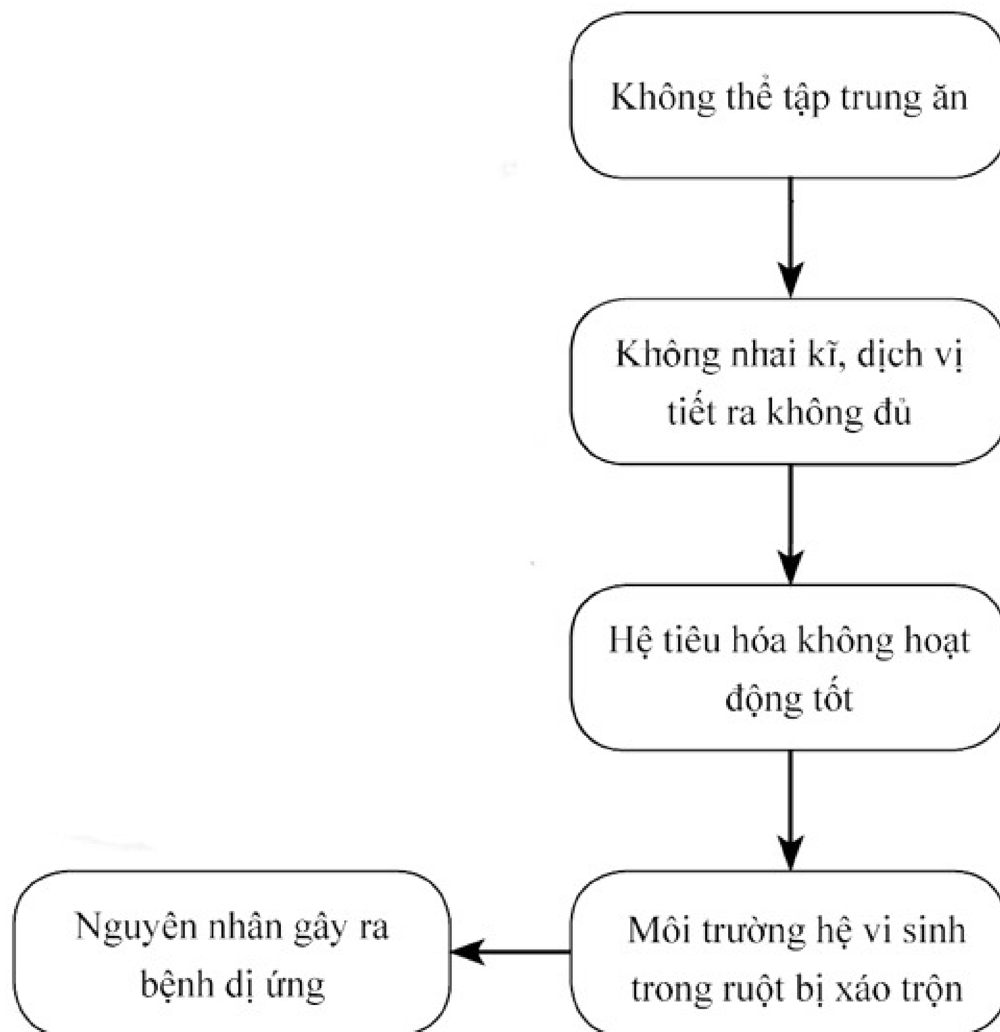
Tập thói quen không xem ti vi trong bữa ăn

Việc ăn uống còn có tác dụng điều hòa cảm xúc và tinh thần. Trong bữa ăn, điều quan trọng nhất là ăn uống chậm rãi để thưởng thức hương vị. Giống như khi ăn ở nhà hàng, chúng ta không xem ti vi nên cảm nhận được món ăn tốt hơn và thấy ngon miệng hơn.

Vì vậy ngay từ bây giờ, chúng ta và bé hãy tập thói quen tắt ti vi đi và tập trung vào bữa ăn nhé!

Nguyên nhân tại sao khi không tập trung ăn uống, hệ miễn dịch sẽ bị suy giảm





CẢM GIÁC "NGON" GIÚP HỆ TIÊU HÓA CỦA TRẺ PHÁT TRIỂN HƠN



CẢM GIÁC NGON VÀ HORMONE TIÊU HÓA CÓ QUAN HỆ MẬT THIẾT VỚI NHAU.

Ăn uống ngon miệng giúp hệ tiêu hóa phát triển!

Tùy thuộc vào đối tượng chúng ta cùng dùng bữa và không khí bữa ăn mà khả năng làm việc của hệ tiêu hóa cũng sẽ bị ảnh hưởng theo.

Khi thức ăn được đưa vào dạ dày, tế bào niêm mạc sẽ được kích thích để tiết ra một loại hormone. Loại hormone này kích thích sự sản sinh axit ở dạ dày, trợ giúp cho quá trình tiêu hóa.

Lúc ăn, nếu chúng ta nghĩ rằng "thức ăn ngon quá" thì lượng axit sẽ tiết ra nhiều, ngược lại nếu cảm thấy "dở" thì lượng axit sẽ giảm xuống, khiến cho việc tiêu hóa không tốt. Bên cạnh đó, nếu ta nghĩ đến những việc không vui hoặc lo lắng quá nhiều, cảm giác thèm ăn cũng sẽ biến mất. Điều đó chứng tỏ rằng cảm nhận về bữa ăn, cảm xúc và thể trạng cơ thể có ảnh hưởng lẫn nhau.

Nhu cầu ăn uống chịu sự kiểm soát của não bộ

Rõ ràng nhu cầu ăn uống không chỉ là cảm giác của dạ dày, mà nó còn chịu sự điều khiển của tuyến yên nằm dưới đại não và hồi hải mã.

Chúng ta thường nghĩ rằng cảm giác thèm ăn là do hệ tiêu hóa, thế nhưng thực chất ở hồi hải mã có một vùng chuyên điều khiển việc ăn uống (vùng này cho chúng ta biết khi nào đói và khi nào no). Tín hiệu từ hồi hải mã sẽ được tuyến yên tiếp nhận, từ đó tạo ra cảm giác thèm ăn. Khi bạn bị stress hay cảm thấy không thoải mái, cảm giác thèm ăn sẽ mất đi, đó là do bị ảnh hưởng bởi tuyến yên.

Ngoài ra lúc ngửi thấy mùi thức ăn ngon, sức đề kháng cũng được nâng cao đáng kể. Và khi chúng ta có cảm giác được ăn ngon miệng, cơ thể cũng ít mắc bệnh hơn.

Giúp trẻ hứng thú với việc ăn uống

Ăn uống là nhu cầu thiết yếu cho sự sống. Quan trọng là bạn phải giúp trẻ tự nhận biết được nên ăn gì và ăn như thế nào sẽ tốt cho bản thân.

Có những nhà trẻ ở Nhật phân loại màu sắc thức ăn để dạy cho trẻ hiểu về việc cân bằng dinh dưỡng. Ví dụ như màu đỏ là thịt, cá, đậu nành, các chế phẩm

từ sữa; màu vàng là các thực phẩm chính, cơm; màu xanh là rau củ quả; màu trắng là các loại nước dùng. Tuy việc cân bằng dinh dưỡng tương đối khó hiểu, nhưng nếu phân chia bằng màu sắc như vậy sẽ giúp trẻ dễ tiếp thu hơn.

Ngoài ra, bạn hãy nhờ con cùng nấu cơm với mình hoặc cho trẻ trải nghiệm việc trồng rau củ, từ đó có thể tạo ra hứng thú với việc ăn uống ở trẻ. Hãy bắt đầu từ những việc đơn giản như vậy nhé!

Hãy tạo ra không khí vui vẻ, thoải mái cho bữa ăn!



BỮA ĂN LÝ TƯỞNG CỦA NGƯỜI NHẬT GỒM "MỘT NƯỚC, BA RAU". HÃY CHÚ TRỌNG ĐẾN THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG TRONG BỮA ĂN!



TRONG BỮA ĂN, TRẺ THƯỜNG ĐƯỢC NGƯỜI LỚN NHẮC NHỞ "CON PHẢI ĂN HẾT CÁC MÓN ĐẤY NHÉ"

Bữa ăn lý tưởng của người Nhật gồm "một nước, ba rau"

Trước kia chế độ dinh dưỡng trong bữa ăn khá nghèo nàn, nhưng cùng với sự phát triển của xã hội, bữa ăn gia đình giờ đây đã phong phú hơn rất nhiều. Vì thế, nếu chúng ta nhắc nhở trẻ quá nhiều có thể sẽ phản tác dụng.

Một bữa ăn được cho là lý tưởng đối với người Nhật gồm có thực phẩm chủ đạo là gạo, một món rau chính, rau phụ, thêm vào đó là các món có nước, thế mới gọi là "một nước ba rau". Bộ Nông Lâm Ngư nghiệp Nhật Bản đã có những hướng dẫn về việc cân bằng dinh dưỡng trong bữa ăn: Nếu trong bụng chỉ chứa các món chiên hay nếu bữa ăn chỉ chú trọng vào cơm thì cơ thể sẽ hấp thụ nhiều calorie. Ngoài cơm và những món có chứa nhiều carb khác, cơ thể của chúng ta cũng cần những dưỡng chất như protein, chất xơ hay các loại vitamin.

Thực trạng hiện nay

Do vậy, chúng ta cần phải xây dựng một chế độ dinh dưỡng kết hợp đầy đủ các loại thực phẩm. Trong đó gạo là lương thực chính, ngoài ra còn phải có rau củ quả, các loại ngũ cốc, thịt, cá, trứng và các món ăn liên quan đến sữa, trái cây… nhằm duy trì sức khỏe bằng chế độ ăn uống hằng ngày.

Những bệnh do thói quen sinh hoạt gây ra chính là hồi chuông cảnh báo của cơ thể

Trước đây, người Nhật có thói quen ăn nhiều thức ăn có carbohydrate, nhưng gần đây đã chuyển sang ăn nhiều chất đạm như các nước phương Tây. Tuy nhiên, mặt trái của thói quen này chính là những bệnh như tiểu đường hay chứng xơ cứng động mạch vốn hiếm thấy ở người Nhật lại ngày một gia tăng. Nghiêm trọng hơn, số lượng trẻ em bị mắc bệnh béo phì hay những bệnh do thói quen sinh hoạt gây ra cũng ngày càng nhiều.

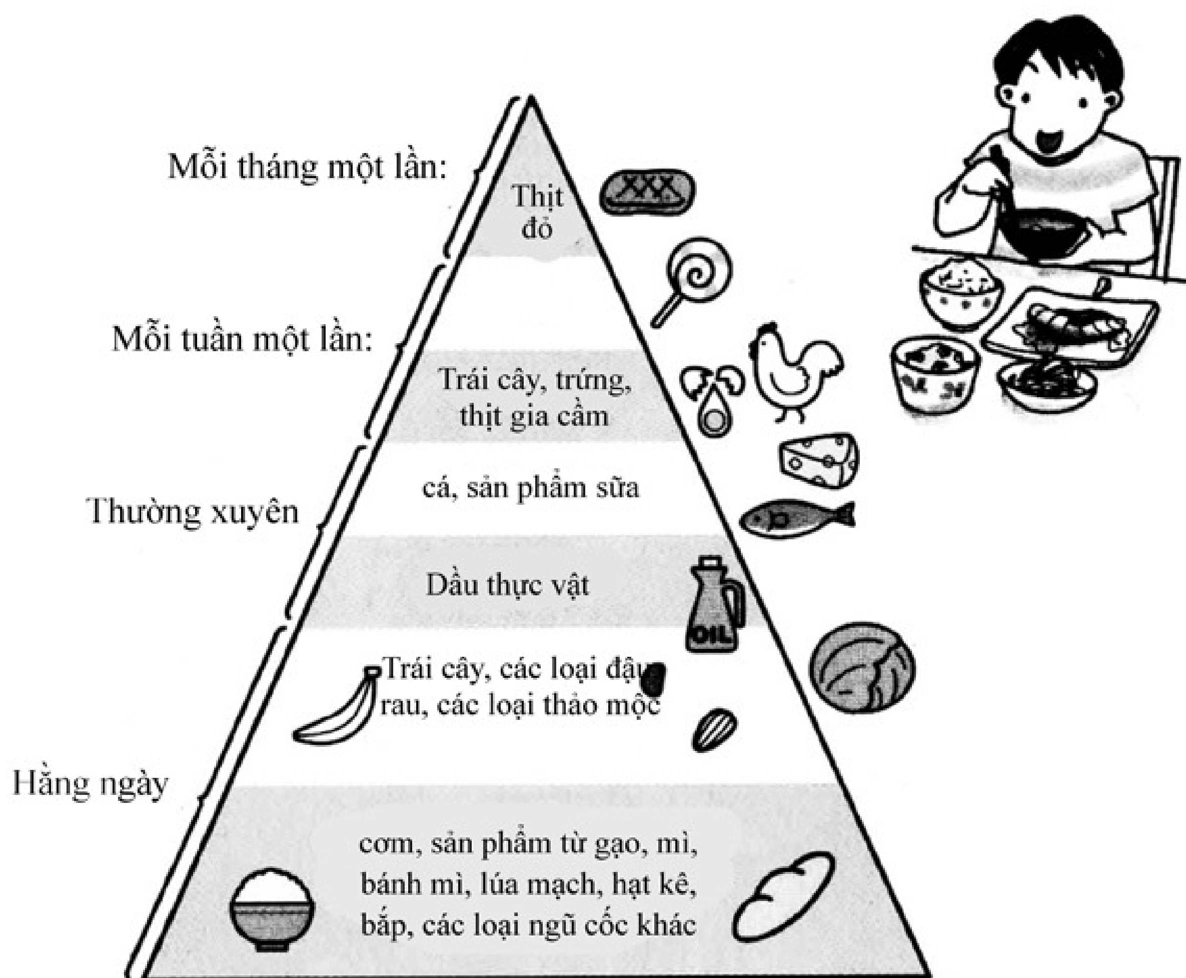
Gần đây có một quan điểm cho rằng các gia đình nên tăng lượng thịt trong

bữa ăn, biến thịt trở thành món chủ đạo và bé không cần ăn cơm nữa. Thế nhưng kết quả của những nghiên cứu cho thấy: 21% số trẻ bị bệnh béo phì là do cha mẹ đã coi thịt làm "thức ăn chính" trong bữa ăn hằng ngày. Ở những trẻ này, hàm lượng calorie trong máu quá cao so với mức cần thiết.

Chúng ta nên lấy cơm làm món chính, sau đó mới bổ sung những món ăn khác để cân bằng chế độ dinh dưỡng. Như thế sẽ tốt hơn cho sức khỏe của trẻ.

Hiểu được sự cân bằng trong chế độ dinh dưỡng của trẻ là vấn đề thiết yếu của các bậc làm cha làm mẹ. Mọi người hay tham khảo tỷ lệ bữa ăn theo kiểu Nhật và xây dựng cho trẻ bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng nhé!

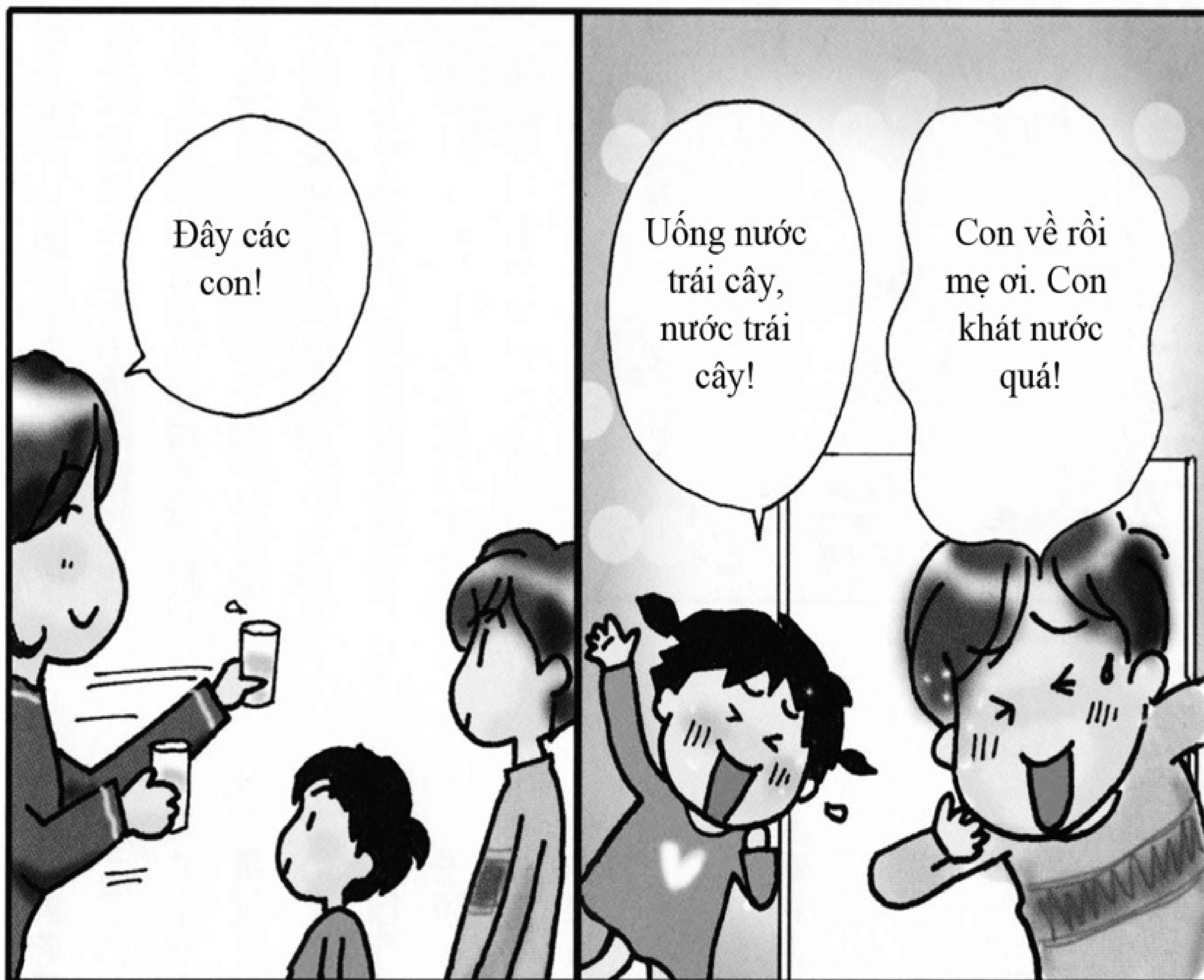
Tháp dinh dưỡng



UỐNG NƯỚC MÁY CÓ HẠI CHO CƠ THỂ HAY KHÔNG?

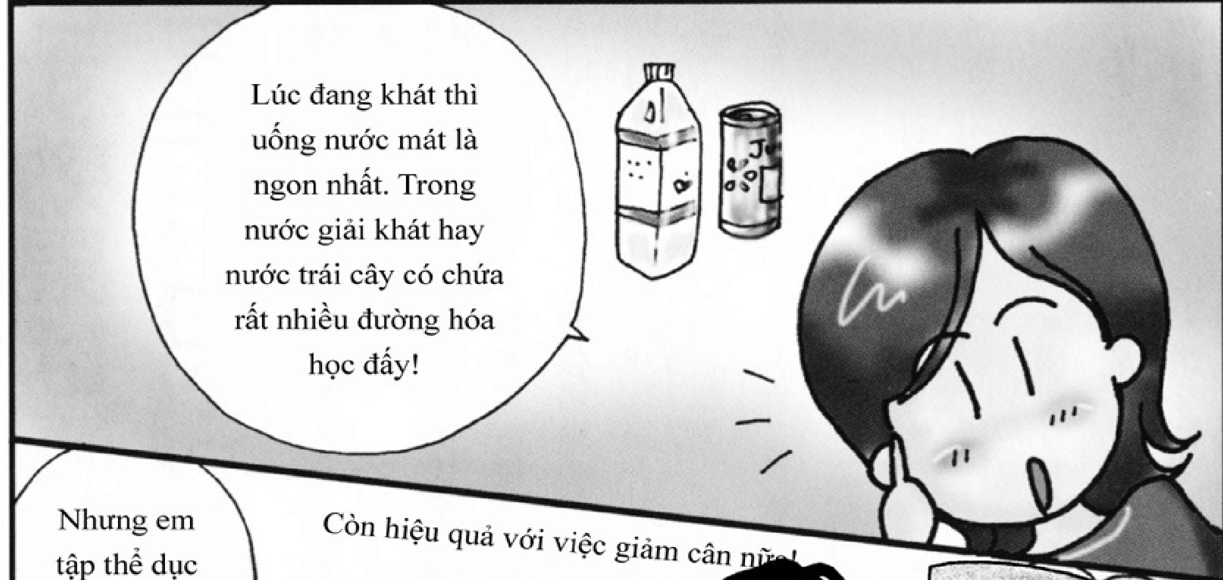


CHÚ Ý: UỐNG NƯỚC MÁY TRỰC TIẾP TỪ VÒI CÓ THỂ TIỀM ẨN NHIỀU NGUY CƠ...


Đây các con!
Uống nước trái cây, nước trái cây!
Con về rồi mẹ ơi. Con khát nước quá!


Đây là nước máy hả mẹ!
Cô giáo nói nước máy có mùi, con không uống đâu!
Đó là nước ngon đó, hai đứa uống đi!


Uống đi, không có mùi khó chịu đâu con!
Con nhìn giống nước bình thường thôi mà.
Mùi cũng có gì khác đâu ạ?


Lúc đang khát thì uống nước mát là ngon nhất. Trong nước giải khát hay nước trái cây có chứa rất nhiều đường hóa học đấy!


Nhưng em tập thể dục thì vẫn tốt hơn đấy!
Còn hiệu quả với việc giảm cân nữa!
a! Ngon thật đó mẹ!
Nước lọc có th giúp giải nhiệt rất tốt. Còn hiệu quả với việc giảm cân nữa!

NƯỚC LỌC CÓ TÁC DỤNG THANH LỌC CƠ THỂ. BUỔI SÁNG CHA MẸ HÃY CHO TRẺ UỐNG MỘT CỐC NƯỚC ĐẦY NHÉ!



NƯỚC LÀ THÀNH PHẦN THIẾT YẾU GIÚP TĂNG KHẢ NĂNG VẬN CHUYỂN CÁC DƯỠNG CHẤT TRONG CƠ THỂ.

Nước rất quan trọng với cơ thể trẻ

60% cơ thể người là nước, thế nhưng ở trẻ tỷ lệ này lại cao hơn, nhất là trong giai đoạn sơ sinh, tỷ lệ này lên đến gần 80%. Đó cũng là lý do vì sao trẻ hay kêu khát, bởi so với người lớn thì trẻ còn cần nước hơn nhiều.

Lúc bạn khát, nước lọc có tác dụng tốt hơn cả trà và nước trái cây, vì trong nước không có các thành phần khác nên việc hấp thu cũng hiệu quả hơn.

Đặc biệt là khi thức dậy, nếu bạn uống một cốc nước đầy, ruột sẽ hấp thụ nước và giúp quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn, kích thích sự hoạt động của thành ruột. Việc uống nước không chỉ giúp bạn ăn ngon miệng hơn mà còn giúp thanh lọc cơ thể, tạo cảm giác thư giãn, thoải mái.

Mỗi ngày uống một cốc nước đầy mang lại hiệu quả tốt

Nước có khả năng giải trừ những chất cặn bã còn sót lại trong cơ thể sau một đêm. Một cốc nước đầy mang lại rất nhiều lợi ích. Sau đây, tôi xin phép được liệt kê một vài ưu điểm của việc uống nước lọc.

- *Uống một cốc nước lọc giúp hệ bài tiết hoạt động tốt hơn:* nếu uống từ 2-3 cốc nước, có thể giúp thanh lọc ruột, khiến hệ bài tiết hoạt động tốt hơn nữa.

- *Tạo độ ẩm cho da:* vì nước chiếm đến 60% thành phần biểu bì da nên việc uống nước có thể tạo độ đàn hồi và duy trì độ ẩm cho da.
- *Uống nước trước bữa ăn:* giúp hệ tiêu hóa hấp thu thức ăn tốt hơn. Bên cạnh đó, nước còn giúp hấp thu các loại vitamin, khoáng chất...
- *Uống nhiều nước:* giúp đổ mồ hôi và lợi tiểu, làm chậm quá trình lão hóa.

Có hiệu quả với cơn mệt mỏi của trẻ nhỏ

Nước có hiệu quả rất tốt, không chỉ trong lúc cổ họng khát khô mà còn cả khi cơ thể mệt mỏi.

Nhờ có nước, quá trình lưu thông trong máu hay bạch huyết sẽ tốt hơn, giúp vận chuyển các chất trong cơ thể dễ dàng hơn.

Nếu con nói với bạn rằng: "Con khát nước quá!", trước tiên bạn hãy đưa cho con một cốc nước mát thật đầy nhé. Bên cạnh đó, mỗi khi con thấy mệt mỏi hay không vui, nước cũng rất hiệu quả. Vì khi uống nước một cách chậm rãi, máu đang dồn nhiều lên não sẽ được bình ổn trở lại, giúp tinh thần ổn định hơn.

Chính vì những lợi ích đó, từ giờ bạn hãy chú ý hơn việc uống nước của con trẻ nhé!

NẾU NẤU ĐÚNG CÁCH, NƯỚC MÁY CŨNG CÓ THỂ KHIẾN TRẺ NGON MIỆNG!



NÊN HẠN CHẾ VIỆC MUA NƯỚC KHOÁNG, THAY VÀO ĐÓ, HÃY NẤU NƯỚC THẬT NGON!

Chỉ cần làm lạnh nước là đủ ngon rồi!

Sau khi chơi đùa ở bên ngoài, hẳn nhiên việc uống nước là nhu cầu thiết yếu đối với trẻ. Thế nhưng dạo gần đây, mọi người bắt đầu cảm thấy bất an về độ an toàn của nước máy nên thường mua nước khoáng hoặc nước đóng chai về uống.

Có lẽ nhiều người sẽ cảm thấy khá lãng phí khi mua những loại nước này, nhất là những người sống ở những nơi có nguồn nước sạch và khí hậu trong lành.

Nếu bạn không đun sôi mà trực tiếp làm lạnh nước máy để uống thì khi uống sẽ có cảm giác không mấy dễ chịu. Uống nước máy chưa đun sôi sẽ khiến vị giác của chúng ta kém đi do niêm mạc ở miệng bị kích thích, ngoài ra chúng ta còn ngửi thấy mùi khó chịu của nước. Ngược lại, khi uống nước đã được nấu chín, nồng độ muối trong nước giảm, những vật chất gây mùi bị bay hơi nên cảm giác khó chịu khi uống nước cũng không còn nữa.

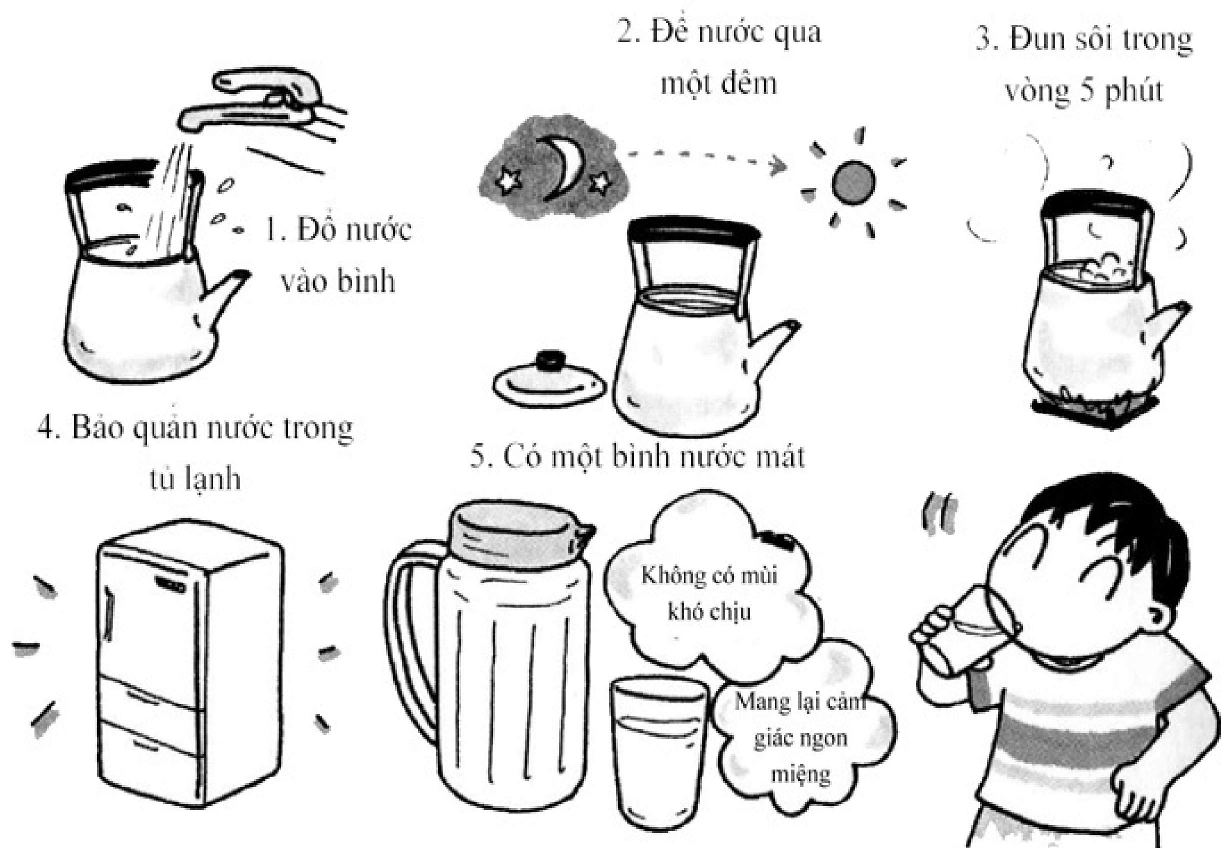
Trước đây, nguồn nước ở Nhật rất ít tạp chất nên thường được dùng trực tiếp làm nước uống. Nhưng về sau này, do lượng vôi sống trong thành phần đất tăng lên làm ảnh hưởng đến chất lượng nguồn nước, khiến nước bắt đầu có nhiều tạp chất hơn nên người dân cũng dần bỏ thói quen uống nước trực tiếp từ vòi.

Lợi ích của việc uống nước lọc

Có nhiều người lo rằng trong nước máy có thể có các chất gây ung thư như trihalomethane, hoặc cũng có trường hợp họ không chịu được mùi clo trong nước. Thế nhưng, nếu uống nước máy liên tục trong suốt 70 năm thì tỷ lệ mắc bệnh ung thư chỉ là 1/100.000. Vì vậy, đây không phải là vấn đề đáng để mọi người phải lo ngại.

Phương pháp nấu nước hiệu quả, an toàn

Còn trong trường hợp e ngại về mùi clo ở trong nước, bạn hãy để nước qua một đêm. Qua ngày hôm sau, bạn hãy đun sôi nước trong vòng 5 phút, mùi clo và chất trihalomethane trong nước sẽ bị bốc hơi. Nước cũng không còn mùi khó chịu nữa.



Tóm lại sau những quá trình trên, mùi khó chịu và lượng muối trong nước đều sẽ biến mất, bạn có thể đặt vào tủ lạnh để làm mát nước. Mặc dù hơi mất thời gian một chút nhưng bạn không cần phải mua nước khoáng về uống nữa.

CUNG CẤP QUÁ NHIỀU DƯỠNG CHẤT CŨNG LÀ NGUYÊN NHÂN KHIẾN CHO TRẺ DỄ CÁU GIẬN. KHÔNG CHO TRẺ UỐNG QUÁ NHIỀU NƯỚC ÉP TRÁI CÂY



CHA MẸ KHÔNG CHỈ CẦN CHÚ Ý ĐẾN LƯỢNG BÁNH KẸO TRẺ ĂN MÀ CÒN PHẢI LƯU Ý ĐẾN CẢ HÀM LƯỢNG DINH DƯỠNG TRONG NƯỚC ÉP TRÁI CÂY NỮA.

Đường là nguyên nhân khiến trẻ dễ cáu giận?

Gần đây, tình trạng trẻ dễ buồn bực, cáu giận vì những chuyện nhỏ nhặt đang có xu hướng gia tăng. Mặc dù có thể kể đến nguyên nhân do áp lực, căng thẳng kéo dài, tuy nhiên có vẻ như việc gia tăng lượng đường trong chế độ ăn uống hằng ngày cũng có liên quan đến việc này. Nếu trẻ ăn quá nhiều thực phẩm chứa đường thì sẽ gây ra tình trạng hạ đường huyết trong máu.

Đường từ cơm hay các loại bột mì sẽ được cơ thể hấp thụ trực tiếp, giúp lượng đường trong máu tăng từ từ. Thế nhưng, đường trong đồ ngọt lại làm đường huyết tăng nhanh hơn nhiều.

Đường tạo ra năng lượng cho cơ thể, thế nhưng khi lượng đường trong máu tăng cao, cơ thể sẽ giải phóng insulin từ tuyến tụy để làm giảm đường huyết, giữ lượng đường trong máu được ổn định, không gây hại cho cơ thể.

Khi cơ thể tiếp nhận một lượng đường lớn, lượng đường trong máu sẽ tăng đột biến, dẫn đến một lượng lớn insulin cũng được sản sinh, và khi đó tình trạng hạ đường huyết sẽ xảy ra. Điều này sẽ dẫn đến hệ quả là bé dễ trở nên buồn bã, khả năng tập trung kém, không có khả năng biểu đạt cảm xúc tốt cũng như dễ cáu giận hơn.

Những loại thực phẩm nào là nguồn gốc gây nên tình trạng này?

Nhắc đến đồ ngọt, chúng ta thường hình dung ngay ra bánh kem, các loại kẹo… Tuy nhiên, không thể bỏ qua nước trái cây hay các loại nước có ga. Những loại nước có chứa ion khoáng hay nước suối tinh khiết được cho là tốt cho cơ thể bởi vì chúng chỉ chứa 10~15% đường. Điều đó có nghĩa là trong 350ml nước thì có khoảng 35g đường, trong 500ml nước thì chứa 50g đường. Đối với trẻ em khoảng 10 tuổi, lượng đường tiêu chuẩn cho mỗi ngày là 21g. Vì vậy, nếu bé uống 350ml nước ép thì sẽ vượt tiêu chuẩn một chút.

Ở Nhật Bản, mọi người có thể dễ dàng mua được nước suối tinh khiết ở những máy bán hàng tự động. Thế nhưng ngay từ khi con còn nhỏ, bố mẹ hãy hạn chế cho trẻ uống những loại nước tinh khiết này. Nếu trẻ khát khi vui chơi ở bên ngoài thì hãy cho trẻ uống trà.

Ngay cả người lớn cũng nên tập thói quen pha trà xanh, trà đen, trà ô long và các loại trà thảo mộc để uống. Trong các loại trà có chứa nhiều hợp chất catechin giúp tiêu diệt một số loại vi khuẩn, virus. Bên cạnh đó đó, trong trà còn chứa rất nhiều axit glutamic hay amitin giúp ngăn ngừa sự lão hóa của não và nguồn vitamin C phong phú giúp nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

Việc gia tăng lượng đường không chỉ là nguyên nhân gây ra bệnh béo phì và sâu răng mà còn ảnh hưởng xấu đến việc phát triển tinh thần ở trẻ nhỏ. Vì vậy những lúc muốn giải tỏa cơn khát, nhớ đừng uống nước trái cây và nước có ga nhé!

Trong nước trái cây có chứa rất nhiều đường



HỆ MIỄN DỊCH LÀ DO HỆ TIÊU HÓA TẠO RA! HÃY GIÚP



TRẺ ĐIỀU CHỈNH VỊ GIÁC MỘT CÁCH ĐÚNG ĐẮN, TĂNG SỐ LƯỢNG VI KHUẨN CÓ LỢI TRONG THÀNH RUỘT!

Liều thuốc cho cơ thể chúng ta chính là thức ăn. Đừng quá chú trọng vào bề nổi của chứng bệnh Atopy.

70% yếu tố cấu thành nên hệ miễn dịch chúng ta chính là nhờ những vi khuẩn có lợi trong thành ruột; 30% còn lại là nhờ vào yếu tố tinh thần.

Do vậy mà thói quen ăn uống hằng ngày cực kỳ quan trọng. Trong trường hợp da có triệu chứng dị ứng, Atopy mà chúng ta cứ phụ thuộc vào thuốc thì chỉ có thể giải quyết được bề nổi mà không thể thải hết độc tố trong cơ thể. Thay vào đó, chúng ta cần phải tự trang bị cho bản thân kiến thức về những loại thức ăn có khả năng nâng cao hệ miễn dịch của cơ thể như rau quả, các loại ngũ cốc, các loại đậu, trái cây… Chính nhờ những loại thực phẩm này mà số lượng vi khuẩn có lợi trong thành ruột sẽ tăng lên, giúp cho sức đề kháng cũng được cải thiện.

Thêm nữa, bạn cần đặc biệt chú ý việc sử dụng chất tẩy, chất phụ gia trong các món ăn. Việc này làm giảm khả năng hoạt động của các loại vi khuẩn có lợi và hệ quả tất yếu là hệ miễn dịch sẽ bị suy yếu.

Chương IV

Những câu hỏi liên quan tới hệ miễn dịch

NẾU ĐÃ MẮC BỆNH DỊ ỨNG THỨC ĂN RỒI THÌ CŨNG DỄ MẮC NHỮNG CHỨNG DỊ ỨNG KHÁC PHẢI KHÔNG?

Những năm gần đây, số trẻ em ở Nhật bị dị ứng một số loại thực phẩm đang ngày càng gia tăng. Nguyên nhân dị ứng bắt nguồn từ chính những thực phẩm chúng ta ăn hằng ngày.

Bên cạnh đó, có những trẻ bị dị ứng thức ăn ngay từ nhỏ thì về sau có thể mắc thêm các chứng dị ứng phấn hoa hoặc tiếp tục bị thêm cả hen suyễn. Triệu chứng này được gọi là “dị ứng hàng loạt”; bắt đầu từ việc dị ứng thức ăn, kéo theo dị ứng phấn hoa, dị ứng bụi bặm và một loạt các yếu tố gây dị ứng khác.

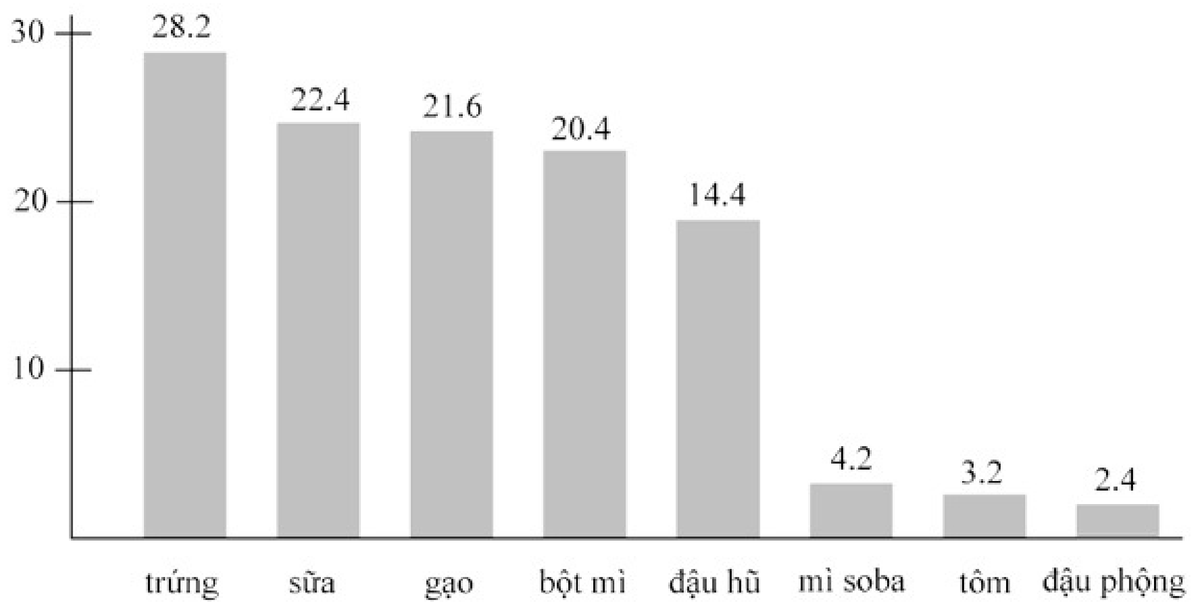
Để phòng tránh, bạn nên nhanh chóng đưa bé đến gặp bác sỹ để tìm ra phương án điều trị thích hợp. Như vậy mới giúp bé tránh được những chuyển biến xấu hơn.

Vì dị ứng có tính di truyền nên nếu bé đầu bị dị ứng thì kể từ bé thứ hai trở đi, bạn cần phải hết sức lưu ý vấn đề này. Tuy nhiên, vẫn có những biện pháp phòng bệnh rất hiệu quả nên bạn không cần phải quá lo lắng.

Chúng ta đều biết rằng bệnh dị ứng thức ăn của trẻ phần lớn là do bị ảnh hưởng trong khoảng thời gian còn nằm trong bụng mẹ. Chính vì vậy, trong giai đoạn mang thai, các bà mẹ cần cố gắng ăn nhiều rau để lăng tượng vi khuẩn có lợi trong hệ tiêu hóa. Thêm nữa, một yếu tố không thể thiếu đối với bé chính là sữa mẹ. Vậy nên các bà mẹ hãy chú ý đừng cho trẻ cai sữa quá sớm.

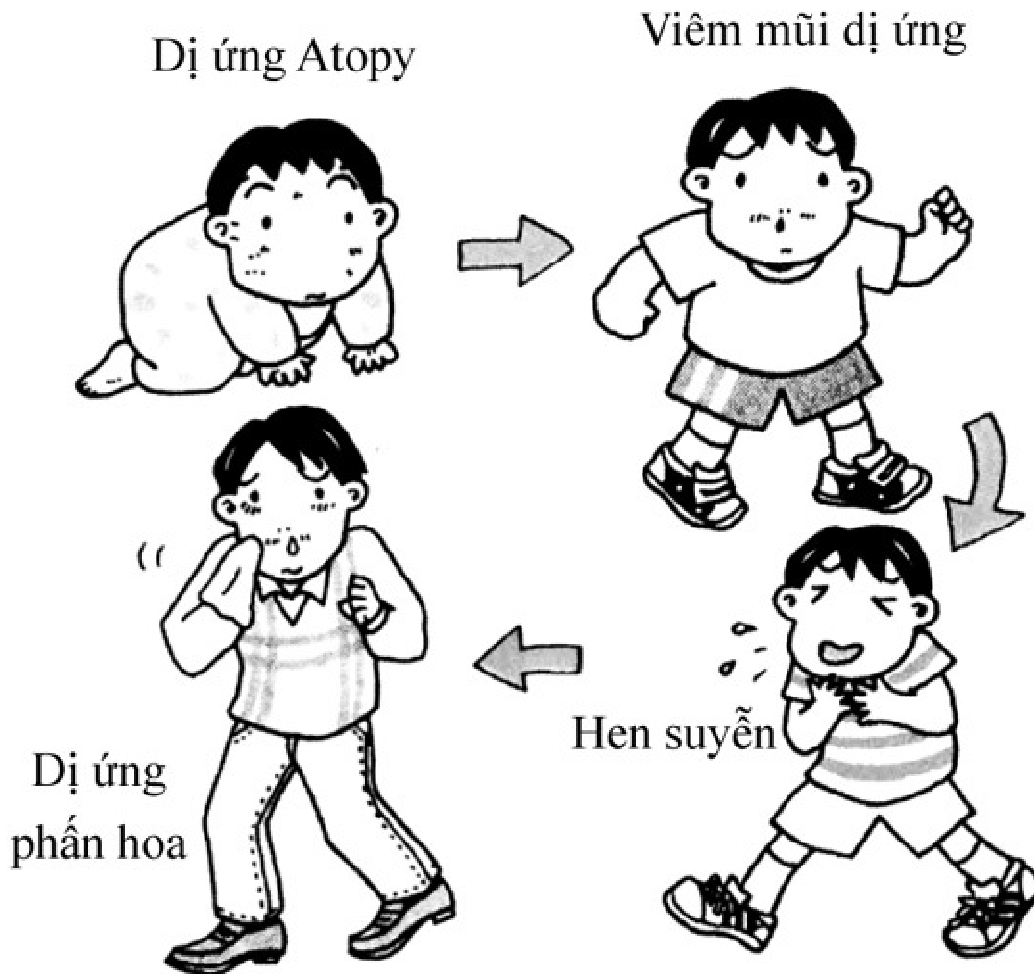
Trong trường hợp trẻ đang mắc các chứng dị ứng, bạn nên mang trẻ tới bác sỹ, đồng thời áp dụng thêm những biện pháp mà tôi đã nêu ra ở những chương trước nhằm nâng cao sức đề kháng cho trẻ.

Các loại thực phẩm trẻ em Nhật Bản dị ứng nhiều nhất



(Nguồn: *Thông báo của Bộ Y tế Nhật Bản về tỷ lệ trẻ em bị dị ứng năm 1998)*

Ví dụ cụ thể về trường hợp trẻ em bị dị ứng hàng loạt



NHỮNG BỆNH NÀO NẾU MẮC LÚC NHỎ SẼ TỐT HƠN CHO CƠ THỂ SAU NÀY?

Có những bệnh nếu bị lúc còn nhỏ sẽ tốt hơn cho sức đề kháng của cơ thể sau này. Có thể kể đến như bệnh quai bị (hay còn được gọi là bệnh viêm tuyến mang tai), bệnh sởi, bệnh thủy đậu, bệnh Rubella. Nếu người lớn mắc những bệnh này sẽ gây những biến chứng nặng hơn, cũng như có khả năng di truyền sang thế hệ sau.

- *Bệnh quai bị:* Do virus quai bị gây ra. Tuyến nước bọt mang tai bị viêm, gây đau đớn. Nếu bị mắc bệnh ở giai đoạn trưởng thành, nó có thể gây biến chứng viêm tinh hoàn ở nam giới hoặc viêm buồng trứng ở nữ giới. Thế

nhưng, nếu bị mắc bệnh khi còn nhỏ thì ít có khả năng bị các biến chứng này.

- *Bệnh sởi*: Gồm các triệu chứng ban đầu như sốt cao, chảy nước mũi như cảm cúm.. . Đây là bệnh truyền nhiễm có khả năng lây lan, nếu những triệu chứng này nặng hơn cần phải đưa trẻ nhập viện. Trong trường hợp là người lớn, bệnh dễ dàng gây biến chứng nặng thành viêm não hoặc viêm phổi.

- *Bệnh thủy đậu*: Cũng bắt nguồn từ virus gây ra bệnh Herpes. Có các triệu chứng giống như bị mụn nước, nhưng ở trẻ con thì nhẹ hơn. Người lớn không chỉ dễ có các triệu chứng nặng hơn mà còn có thể bị chuyển biến thành viêm não.

- *Bệnh Rubella*: Biểu hiện cụ thể như phát sốt hay phát ban tùy thuộc vào lượng virus Rubella bị nhiễm. Vì các triệu chứng có thể hết sau 3 ngày nên còn được gọi là “bệnh sởi 3 ngày”. Ở người lớn, các triệu chứng này dễ chuyển biến nặng hơn. Ngoài ra, trong thời gian đầu mang thai, nếu mẹ bị mắc bệnh này thì có thể gây dị dạng cho thai nhi.



Bệnh sởi và bệnh Rubella đều có thể ngăn ngừa bằng cách tiêm vắc xin định kỳ nên các bậc phụ huynh hãy lưu ý tiêm ngừa cho trẻ.

Ngoài ra bố mẹ cũng có thể áp dụng những phương pháp phòng bệnh khác cho trẻ.





KHI TRẺ NÓI RẰNG MUỐN ĂN KIÊNG, CHÚNG TA NÊN XỬ LÝ NHƯ THẾ NÀO?

Ngoại trừ trường hợp trẻ có khuynh hướng mắc bệnh béo phì hay những bệnh liên quan đến thói quen sinh hoạt thường ngày, thì nhìn chung trẻ không cần thiết phải ăn kiêng. Vấn đề là trong thời gian gần đây, ngày càng có nhiều người trẻ tuổi ăn kiêng hơn trước.

Trong một cuộc khảo sát, câu hỏi được đặt ra cho những cô gái tham gia là: “Bạn bắt đầu ăn kiêng từ khi nào?” thì có tới 50% trả lời là “cấp 3”, 30% trả lời là “cấp 2”, và cũng không ít trẻ em tiểu học đã bắt đầu quan tâm đến dáng vóc cơ thể mình.



Thế nhưng, nếu ăn kiêng trong thời kỳ phát triển sẽ gây hại cho cơ thể, đặc biệt là sự phát triển của xương.

Xương chúng ta bắt đầu phát triển từ khi còn ở trong bụng mẹ, sự trao đổi chất được lặp đi lặp lại liên tục, trong vòng một năm lượng xương sẽ tăng lên 20~30% và thời kỳ dậy thì là giai đoạn xương phát triển hoàn thiện. Ở nữ giới, thời kỳ phát triển bắt đầu sớm hơn nên ở nửa cuối giai đoạn dậy thì là thời gian phát triển mạnh nhất. Sau đó thì giảm từ từ và ở thời kỳ mãn kinh sẽ giảm nhanh nhất.

Tóm lại, nửa cuối giai đoạn dậy thì là thời điểm quan trọng nhất cho việc phát triển khung xương. Khung xương có phát triển vững chắc trong thời kỳ này hay không sẽ ảnh hưởng đến độ mạnh khỏe của xương sau này. Việc ăn kiêng sẽ khiến cho cơ thể không thể hấp thụ được calcium và những dưỡng chất cần thiết khác, khiến cho khung xương bị suy yếu.

Thêm vào đó, việc lưu thông máu trong cơ thể cần sử dụng một lượng calcium nhất định được lấy từ trong xương. Nếu lượng calcium trong xương không được bổ sung qua việc ăn uống thì xương sẽ mềm và giòn hơn. Khi đó, dù chỉ ngã nhẹ bạn cũng có thể bị gãy xương.

Để giúp cho xương của trẻ phát triển tốt là trọng trách của các bậc làm cha mẹ. Giả sử con nói với bạn rằng: “Con muốn ăn kiêng”, bạn phải giúp cho bé hiểu được những mối nguy hại có thể xảy ra nếu ăn kiêng ở độ tuổi của mình. Không chỉ có vậy, bạn phải cho bé hiểu được tầm quan trọng của việc cân bằng chế độ dinh dưỡng trong bữa ăn hằng ngày.

Nếu bé bị thừa cân, bạn cũng nên nhớ không được cắt giảm những yếu tố dinh dưỡng thiết yếu. Ví dụ như bạn có thể thay các món ăn vặt hay các món nhiều chất béo bằng rau và các loại ngũ cốc. Tập thói quen ăn uống chậm rãi

trong bữa ăn, tăng thời gian vận động cơ thể… Chúng ta hãy giúp bé giảm cân bằng các phương pháp hợp lý tốt cho sức khỏe nhé!

SỬ DỤNG NHỮNG DỤNG CỤ KỲ CỌ KHI TẮM THÌ CÓ TỐT KHÔNG?

Từ ngoài trở về nhà, bạn có rửa tay bằng xà phòng có tính tẩy rửa cao không? Khi đi tắm, bạn có dùng sữa tắm có tính tẩy rửa cao không, có sử dụng các dụng cụ kỳ cọ không?

Những việc làm trên dù mang lại sự sạch sẽ cho cơ thể, nhưng lại khiến cho làn da của chúng ta không khỏe mạnh. Nó sẽ khiến cho lớp axit mỏng trên da bị mất đi, môi trường của da trở thành môi trường kiềm khiến cho vi khuẩn và các tác nhân gây bệnh dễ xâm nhập vào da hơn.



Da gồm có biểu bì phủ bên ngoài và trung bì ở ngay dưới biểu bì. Hai lớp này giúp giữ ẩm cho da, là lớp màng chắn giúp hạn chế sự xâm nhập của các tác nhân gây hại qua lỗ chân lông. Vi khuẩn bám trên bề mặt da kết hợp với mồ hôi sẽ tạo ra một lớp axit mỏng. Nếu chúng ta sử dụng dụng cụ để kỳ cọ thật kỹ thì sẽ khiến cho những loại vi khuẩn trên bị trôi đi, đồng thời cũng làm mất đi màng bảo vệ cho da, khiến da trở nên khô ráp.

So với các loại dụng cụ kỳ cọ, xà bông còn khiến lượng vi khuẩn thường trực trên da bị giảm xuống nhiều hơn, gây ra nhiều tác hại hơn với làn da của chúng ta. Đối với những bé có làn da nhạy cảm thì da sẽ càng khó phục hồi lại như cũ, khi đó da bé sẽ mẫn cảm hơn, khả năng chống bụi bẩn và các yếu tố gây hại kém hơn, dễ mắc các bệnh chàm hay nổi mẩn.

Chúng ta chỉ nên sử dụng xà bông hoặc sữa tắm khoảng mỗi ngày một lần, thậm chí hai ngày tắm một lần cũng được. Tránh dùng những sản phẩm có tính tẩy rửa cao, bạn có thể rửa tay bằng nước để loại bỏ các vết bẩn, hoặc cũng có

thể sử dụng khăn tay để lau sạch.

Thêm vào đó, bạn hãy cố gắng giải thích cho trẻ hiểu rằng việc sạch sẽ quá mức là nguyên nhân khiến cơ thể không khỏe mạnh!



NẾU SỬ DỤNG ĐIỀU HÒA QUÁ NHIỀU, TRẺ CŨNG DỄ BỊ BỆNH?

Trong những ngày hè nóng bức, nếu để trẻ ở suốt trong phòng điều hòa thì thân nhiệt của trẻ dễ trở nên bất ổn, khiến cho thể trạng không tốt.

Ở nhiều trong môi trường ít có sự trao đổi khí với bên ngoài cũng như ít ánh sáng mặt trời, sức đề kháng của trẻ sẽ bị suy giảm. Thêm nữa, cơ thể sẽ quen với việc phải sử dụng máy lạnh.

Theo nghiên cứu của tôi, trong những căn phòng duy trì một nhiệt độ nhất định, nếu có nguồn nhiệt khác xuất hiện trong phòng, hệ miễn dịch của các đối tượng ở trong đó sẽ suy giảm.



Khi gặp lạnh, cơ thể con người sẽ phản ứng lại bằng cách co thắt các mạch máu ở tay và chân, việc vận chuyển máu cũng bị ảnh hưởng. Chính vì vậy mà để thân nhiệt cơ thể ít bị ảnh hưởng, mạch ngoại biên sẽ giãn ra, khiến máu chảy chậm lại. Thế nhưng ở trẻ sơ sinh, cơ chế này lại chưa phát triển, khiến khả năng điều chỉnh thân nhiệt chưa ổn định. Khi trẻ được 24 tháng, tuyến mồ hôi của trẻ mới phát triển hoàn thiện hơn.

Để cơ thể không tiết ra quá nhiều mồ hôi, chúng ta thường điều chỉnh máy lạnh ở một nhiệt độ nhất định, nhưng chuyện gì sẽ xảy ra nếu ta cứ ở mãi trong một môi trường như vậy? Khi đó, khả năng điều hòa thân nhiệt của cơ thể sẽ không thể phát triển, khả năng thích ứng với nhiệt độ, thời tiết bên ngoài cũng sẽ dần bị mất đi.

Các số liệu cũng chỉ ra rằng trong thời gian gần đây, số lượng trẻ có thân nhiệt thấp đang dần tăng lên. Nguyên nhân là do ngay từ khi sinh ra, trẻ đã được nuôi dưỡng trong phòng máy lạnh.



Đương nhiên tôi không ý nói các bậc phụ huynh tuyệt đối không nên sử dụng máy lạnh, mà chúng ta nên điều chỉnh nhiệt độ trong phòng thấp hơn nhiệt độ ngoài trời khoảng 5 độ, nếu bé không bị sốt.

Ngoài ra vào mùa hè, bạn cũng nên cho con vui chơi thoải mái để đổ mồ hôi. Việc đổ mồ hôi thực sự rất tốt cho sức khỏe của trẻ. Tôi biết có nhiều phụ huynh cảm thấy không thoải mái khi thấy con mình mồ hôi nhễ nhại, nhưng cần phải hiểu rằng việc này sẽ giúp cơ thể trẻ được thanh lọc tốt hơn.

Dù bạn muốn hướng đến một cuộc sống sạch sẽ hơn, nhưng hãy ghi nhớ những điểm tích cực của việc đổ mồ hôi nhé!

SỬ DỤNG CHẤT KHÁNG SINH NHƯ THẾ NÀO MỚI TỐT?

Chúng ta vẫn thường sử dụng thuốc kháng sinh khi bị cảm, nhưng đôi khi thuốc không mang lại hiệu quả như mong đợi. Cảm có tới 95% là do virus gây ra, vì vậy chất kháng sinh không có tác dụng trong trường hợp này mà thậm chí chúng còn gây ảnh hưởng xấu đến hoạt động của những vi khuẩn có lợi trong cơ thể, phá vỡ tính cân bằng của các vi khuẩn trong ruột, làm suy giảm sức đề kháng. Một trong những lý do chúng ta phải uống thuốc kháng sinh khi bị cảm là để tránh bệnh chuyển biến nặng hơn. Khi cơn cảm cúm đã có dấu hiệu thuyên giảm, uống thuốc giúp chúng ta không bị ảnh hưởng bởi các loại vi khuẩn khác. Vậy mà gần đây, các bác sỹ lại không hề để ý đến công dụng này của thuốc kháng sinh.

Kháng sinh là chất hóa học có khả năng kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn. Chất kháng sinh phá hủy thành tế bào của vi khuẩn, gây ảnh hưởng đến sự phát triển và làm ngưng trệ quá trình hoạt động của chúng. Đương nhiên những chất kháng sinh này cũng sẽ gây hại đến các vi khuẩn khác trong cơ thể, bởi vậy nếu

sử dụng kháng sinh quá nhiều sẽ gây ra rất nhiều tác dụng phụ. Ví dụ như những vi khuẩn gây chứng nổi mẩn hoặc vi khuẩn trong ruột có thể nhờn hoặc đề kháng với kháng sinh. Chẳng phải chúng ta cũng cần lưu ý đến điểm bất lợi này khi sử dụng kháng sinh hay sao?



Không chỉ người lớn mà ngay cả trẻ em cũng xảy ra tình trạng kháng thuốc kháng sinh. Những vi khuẩn gây ra các bệnh liên quan đến tai mũi họng có khả năng bị nhờn thuốc, khiến chúng ta khó lành bệnh hơn nhiều.

Ở khoa Nhi, các bác sỹ cũng cần lưu ý việc sử dụng thuốc kháng sinh. Bác sỹ nên đặt ra câu hỏi: "Liệu trường hợp này có nhất thiết phải dùng kháng sinh không? " Thêm nữa, bạn nên lựa chọn một bác sỹ đáng tin cậy để có thể có được phương pháp điều trị đúng như mong đợi.



NẾU TRẺ ƯA SẠCH SẼ VÀ NHẠY CẢM QUÁ MỨC VỚI MÙI THÌ... ?

Nếu trẻ quá nhạy cảm với mùi thì có lẽ là do bị ảnh hưởng từ phía gia đình. Gần đây, mọi người bắt đầu chú ý đến mùi cơ thể hơn và việc sử dụng các loại chất khử mùi ngày càng phổ biến. Tôi thường thấy các bậc phụ huynh nói với trẻ rằng "Phải giữ sạch sẽ đấy!" hay "Nhớ kỳ cọ thật kỹ nhé!"

Do xã hội có xu hướng trở nên sạch sẽ quá mức nên người Nhật cũng ngày càng chú trọng hơn đến vấn đề vệ sinh cá nhân, đặc biệt là mùi cơ thể. Chẳng hạn mọi người thường tắm vào buổi sáng, sử dụng các sản phẩm diệt khuẩn, tẩy sạch mùi cơ thể. Ngày càng có nhiều người trẻ cố gắng làm cho cơ thể mình trở nên "không mùi, không vị". Vì vậy dù chúng ta không để ý, nhưng cái gọi là "mùi tự nhiên của từng cá thể" đang ngày một ít đi. Tại sao vậy?

Các nhà nghiên cứu động vật đã phân tích như sau: "Khi động vật loại bỏ mùi của mình cũng là khi chúng tự che giấu bản thân. Cơ thể không còn mùi nữa thì chúng ta không thể phân biệt từng cá thể với nhau." Tôi hoàn toàn đồng ý với quan điểm này. Nếu mùi cơ thể không còn nữa cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đang làm mất dần đi "tính cá nhân" của mình. Góp phần làm trầm trọng thêm vấn đề này chính là việc các sản phẩm diệt khuẩn, chất khử mùi đang tăng đều qua hàng năm. Tuy nhiên, việc làm cơ thể trở nên "không mùi" hay "vô trùng" không chỉ làm suy yếu sức khỏe mà còn làm tổn hại đến tinh thần. Giống như khi không muốn bị bụi dính vào mắt, chúng ta sẽ phải tập trung đề phòng, tâm trạng cứ liên tục thấp thỏm như vậy sẽ khiến cho sức đề kháng suy giảm theo.

Để trẻ không quan tâm quá mức tới vấn đề tẩy mùi cho cơ thể hay lo lắng về chuyện bản thân mình có mùi khó chịu, trước hết chính bố mẹ phải là người giải thích cho trẻ hiểu rằng "mùi cơ thể chính là dấu hiệu cơ thể con đang hoạt động đấy!"



VIỆC DẠY CON THÀNH "MỘT ĐỨA TRẺ NGOAN NGOÃN" LÀ TỐT HAY XẤU?

Có người cho rằng “Trẻ con ngoan ngoãn quá thì không tốt”. Khi có vấn đề gì xảy ra với một đứa trẻ, chúng ta vẫn thường nghe những người xung quanh bàn tán rằng: “Trông nó bình thường ngoan ngoãn vậy mà…”

Vậy bạn nghĩ thế nào là một đứa trẻ ngoan? Hẳn bạn cho rằng đó là một đứa trẻ nghiêm túc học hành, răm rắp nghe lời cha mẹ?

Cha mẹ thường lấy những chuẩn mực hoàn hảo của xã hội để dạy dỗ con mình. Thế nhưng, nếu trẻ không thể đáp ứng được kỳ vọng của người lớn thì dần dần chúng sẽ cảm thấy căng thẳng, từ đó tâm lý cũng bị ảnh hưởng theo. Trạng thái tâm lý này nếu không được xử lý mà cứ phó mặc như vậy thì một ngày nào đó có thể gây ra những hậu quả khó lường.

Để trẻ không bị những tác động như vậy thì bố mẹ cần phải làm thế nào?

Trước tiên, bố mẹ không nên cố gắng làm mọi thứ đều trở nên hoàn hảo. Các bậc phụ huynh nên rộng lượng hơn với con mình, có những chuyện không cần phải quá quan tâm thì thì nên để trẻ tự xử lý, như vậy sẽ tốt hơn cho chúng.

Ngoài ra, ngay từ khi trẻ còn nhỏ, bạn nên cố gắng nói cho con hiểu rằng cuộc sống quanh mình không phải chỉ toàn những điều đẹp đẽ và hoàn hảo. Qua những câu truyện cổ tích, truyện ngụ ngôn, bạn hãy kể cho con biết vẫn có những điều không tốt, những điều bất toàn ở thế giới ngoài kia. Bất kỳ nơi đâu cũng có người xấu kẻ tốt. Bởi lẽ nếu trẻ nhận thức được thế giới này vẫn còn những điều như vậy ngay từ khi còn nhỏ, trẻ sẽ dần biết cách tránh xa những điều đó trong quá trình trưởng thành sau này.

Tuy nhiên, do muốn con không bị lầm đường lạc lối vì những điều không hay đó, chúng ta thường có khuynh hướng “tô hồng” thế giới mà trẻ đang sống. Việc này sẽ làm suy yếu tinh thần của trẻ, tạo ra những đứa trẻ mà ta gọi là “ngoan ngoãn” nhưng thực chất là yếu đuối và thụ động. Bạn hãy cố gắng nuôi dạy con khỏe mạnh cả về tinh thần nữa nhé!

NẾU CƠ THỂ CÓ KÝ SINH TRÙNG, CÓ THỂ NÂNG CAO SỨC ĐỀ KHÁNG HAY KHÔNG?

40 năm trước, chúng ta hầu như không thấy xuất hiện các bệnh liên quan đến

dị ứng như Atopy, chứng dị ứng phấn hoa hay bệnh hen suyễn. Tôi cho rằng nguyên nhân sâu xa có thể liên quan đến các loại ký sinh trùng.

Theo một cuộc điều tra về sức khỏe cho thấy, khoảng 30 năm về trước, ở đảo Buru thuộc Indonesia, người dân đều bị nhiễm các loại giun sán như giun đũa hay giun kim. Tuy nhiên hầu như không có ai bị bệnh dị ứng. Thế nên tôi bắt đầu ngờ rằng phải chăng có mối liên quan gì đó giữa ký sinh trùng và các loại bệnh dị ứng?



Kết quả xét nghiệm máu của người dân trên đảo cho thấy kháng thể IgE trong máu khá cao. Nguyên nhân là vì chất bài tiết và chất thải của các ký sinh trùng chứa glycoprotein có khả năng tiêu diệt các chất dị ứng, khiến cho hàm lượng IgE được sản sinh một liều lượng lớn. Điều đó giúp cơ thể giảm thiểu khả năng bị dị ứng với phấn hoa hay bụi.

Giả thuyết này ban đầu chưa được giới khoa học công nhận. Tuy nhiên, sau sự kiện Đông Đức có một thời gian bị ô nhiễm nặng nề hơn Tây Đức, nhưng có đến khoảng 20~30% số trẻ em ở Tây Đức lại bị mắc bệnh dị ứng phấn hoa, các nhà nghiên cứu ở Đại học Hamburg đã đưa ra kết luận: “Sự gia tăng đột biến số lượng trẻ em bị dị ứng phấn hoa là do số lượng ký sinh trùng giảm”.

Thực ra, trong bụng tôi và bạn hiện nay có một loại sán dây có tên là Naomi. Loại sán này giúp nâng cao hệ miễn dịch và giúp cơ thể không mắc bệnh dị ứng. Vì vậy tôi đang bắt đầu suy nghĩ xem liệu có thể ứng dụng thực tế này vào việc chữa bệnh dị ứng không, bởi cho đến nay vẫn chưa có một phương pháp nào có thể trị tận gốc bệnh dị ứng.

Thế nhưng, nếu trị bệnh dị ứng bằng cách để mọi người bị nhiễm ký sinh trùng thì có vẻ không khả quan cho lắm. Bởi dù gì thì ký sinh trùng vẫn gây ra những nguy hại nhất định đối với con người.


Nhờ có ký sinh trùng nên gia đình tôi khỏe mạnh hơn!